

**Matteo Bonato** *Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano; IRCCS, Istituto Ortopedico Galeazzi*

**Alberto Morini** *Dirigente Atletica 85 Faenza*

**Antonio La Torre** *Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università degli Studi di Milano; Federazione Italiana Atletica Leggera*

**Francesca Vitali** *Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università di Verona*

## Il talento sportivo

Ricerca, abbandono, mantenimento

**L'**articolo vuole fornire un'analisi sul talento sportivo che prenda in esame non solo la sua ricerca ma anche il suo mantenimento e le forme di contrasto all'abbandono sportivo giovanile. È stato dimostrato che la genesi del talento sportivo è multifattoriale ed esistono diversi potenziali predittori che possono far riferimento a fattori antropomorfi, fisici, sociali e psicologici. Diventa quindi necessario creare percorsi strutturati in grado di evitare il più possibile l'abbandono di giovani di talento per farli approdare, da adulti, allo sport di alto livello.



Foto ANSA/EMIL TRAVERSI

## INTRODUZIONE

L'interesse scientifico sulla tematica del talento sportivo ha suscitato da sempre un interesse aumentato sempre di più nel corso degli anni. Come si può osservare dalla figura 1, dal 1964 sono stati pubblicati 763 articoli su questo tema (dati aggiornati al 28/03/2019).

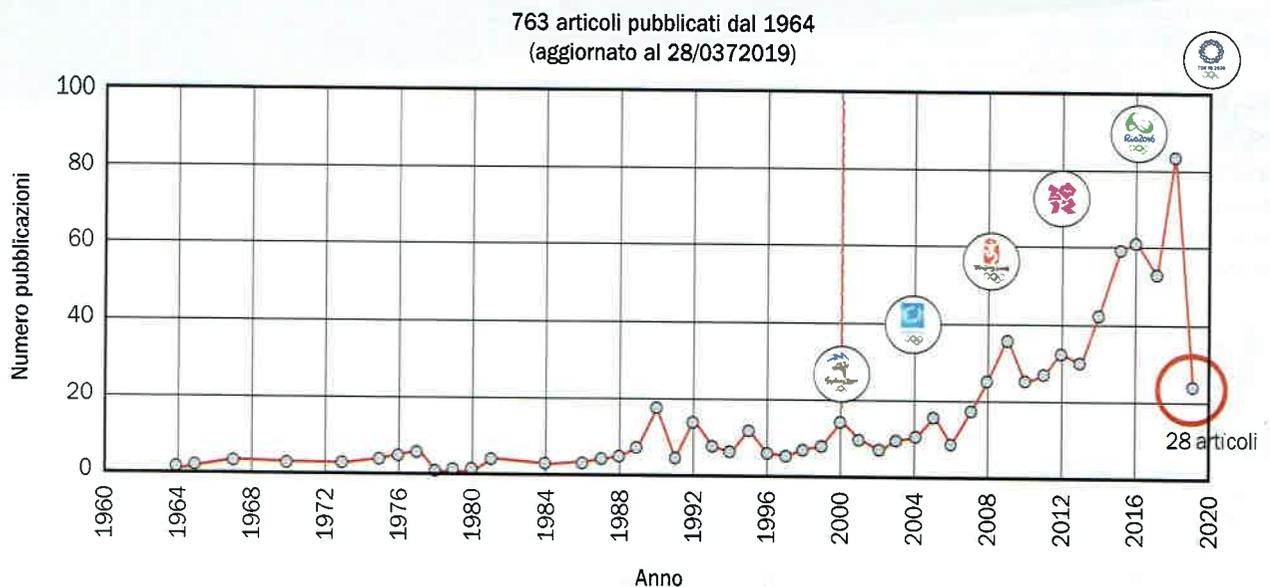
È però dagli anni 2000 che si è osservato un incremento significativo del numero

delle pubblicazioni di articoli scientifici con il massimo picco (maggiore numero di articoli scientifici pubblicati) raggiunto durante gli anni Olimpici.

Pertanto, partendo dalla rassegna della letteratura scientifica, scopo di questo articolo è fornire un'analisi sul talento sportivo che prenda in esame non solo il suo processo di identificazione ma anche di mantenimento e di contrasto all'abbandono sportivo giovanile.

## LE BASI SCIENTIFICHE DEL TALENTO

In generale, la letteratura scientifica concordava nel definire talento il soggetto che possiede delle abilità speciali che gli consentono di raggiungere l'eccellenza in un determinato settore. Tutto ciò avviene perché ha una reazione positiva agli stimoli che lo circondano permettendogli una notevole capacità di apprendimento.



**FIGURA 1** Numero degli articoli scientifici in relazione al loro anno di pubblicazione. Come si può notare dal grafico nel 2019 sono già stati pubblicati 28 articoli su talento e sport).

Questo gli consente, inoltre, di fornire una risoluzione corretta e soprattutto creativa ai problemi ottenendo quindi dei risultati superiori alla media (Howe et al., 1998).

Tutti questi concetti si possono applicare al talento sportivo: William e Reilly (2000), lo definiscono come l'atleta che sa utilizzare le sue abilità in modo sistematico e a un livello tale da fornire prestazioni superiori al 10% rispetto agli altri. Alla base delle sue abilità c'è sicuramente l'ereditarietà genetica fornita dai propri genitori che può influire al 50% per la capacità aerobica, dal 45% al 99% nella differenziazione della tipologia delle fibre muscolari, all'80% sulla statura, senza dimenticare anche fattori psicologici come la resilienza e la motivazione allo stress. Oltre a questo, l'atleta di talento ha bisogno di un ambiente ideale per potersi esprimere ai massimi livelli. In un articolo pubblicato da Gibbons e collaboratori (2003), si mette in evidenza come sia fondamentale per lo sviluppo atletico del talento, la competenza dell'allenatore che ha il compito di formarlo e pensare a un percorso adatto per fargli esprimere al meglio il suo potenziale atletico. Altri fattori ambientali fondamentali sono il contesto familiare, i compagni di allenamento e il supporto medico fornito dalle federazioni sportive. Ultima in termini di importanza, la ricompensa economica per i risultati raggiunti. Oltre all'ereditarietà genetica e all'ambiente, altro fattore fondamentale per lo sviluppo del potenziale atletico è anche l'allenamento, inteso come numero di ore dedicate alla disciplina. A questo riguardo già nel 1993 Ericsson et al., identi-



Foto Archivio FIS / Bizz

ficava in 10.000 ore di allenamento accumulate in 10 anni il tempo necessario per raggiungere l'alto livello e quindi diventare atleti d'élite (figura 2).

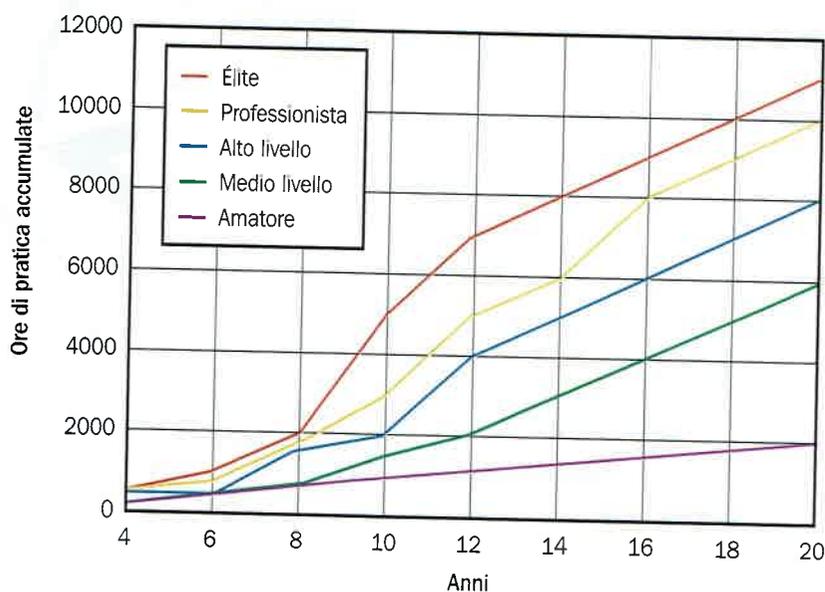
## IL PROCESSO DI IDENTIFICAZIONE DEL TALENTO

Fin dagli albori dello sport competitivo, il processo di identificazione del talento dipendeva moltissimo dall'allenatore che, tramite la sua esperienza pratica da campo, riusciva a capire quali fossero i giovani atleti con un particolare talento in una determinata disciplina sportiva.

Attualmente, la ricerca scientifica è ancora scettica sull'utilizzo di test genetici al fine di identificare precocemente giovani di talento, in quanto questi ad oggi possono indagare soltanto alcuni geni isolati, che avrebbero una scarsa correlazione con le prestazioni future.

Pertanto, alla luce delle più recenti evidenze scientifiche, è stato dimostrato che un approccio multidisciplinare e longitudinale garantisce maggiormente risultati a lungo termine (Issurin, 2017).

Ad oggi il modello maggiormente validato da un punto di vista scientifico è quello proposto da Vaeyens et al. (2008), secondo il quale i programmi di identificazione e sviluppo del talento devono essere dinamici e interconnessi. Soprattutto devono tener conto dello stato di maturità e delle fasi sensibili per lo sviluppo di determinate capacità motorie senza escludere bambini



**FIGURA 2** Livello atletico competitivo sulla base delle ore di allenamento accumulate in 10 anni (da Ericsson et al., 1993, modificata).

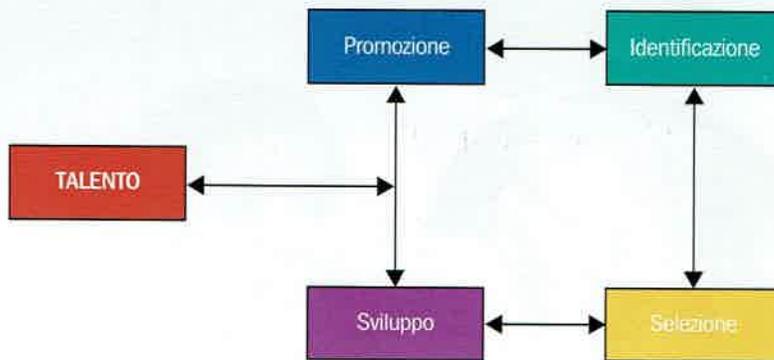


FIGURA 3 Le tappe di identificazione del talento (da Vaeyens et al., 2008, modificata).

in tenera poichè il loro talento potrebbe esprimersi più in là nel tempo. C'è quindi la necessità di creare una struttura sistematica che ha come tappe la promozione, l'identificazione, lo sviluppo e la selezione del talento (figura 3) (Vaeyens et al., 2008). La base di questo processo deve per forza iniziare attraverso dei programmi di promozione di abilità sport specifiche in giovani atleti attraverso progetti sul territorio che hanno come obiettivo la più ampia partecipazione di ragazzi e ragazze in attività sportive.

A questo punto, una volta creato un buon bacino di utenza sportiva giovanile, si può procedere all'identificazione di giovani talenti da far entrare in specifici programmi a lungo termine rispettando lo stato di accrescimento e maturazione cercando di sviluppare tutte le capacità atletiche sulla

base dei diversi modelli fisiologici e prestativi delle discipline praticate. Al termine di questo processo, che può durare diversi anni, si può quindi procedere con la selezione degli atleti per poterli far poi competere ad alto livello.

#### DALL'ALLENAMENTO GIOVANILE ALL'ALTA PRESTAZIONE

Alla luce di quanto proposto da Vaeyens e colleghi (2008), l'approccio più virtuoso che si può utilizzare per tracciare un percorso che porti i giovani di talento a diventare atleti d'élite una volta adulti è quello proposto da Baily e Moreley (2006) i quali indicano diverse tappe fondamentali per lo sviluppo atletico: *FUN-damental*, *learning to train*, *training to train*, *training to compete*, *training to win* (figura 4).

Il gioco di parole *FUN-damental* indica il periodo in cui si devono insegnare le basi della motricità in età pre-puberale e suggerisce che le attività proposte siano eseguite divertendosi. In questo lasso di tempo ci si deve focalizzare maggiormente sul far apprendere ai bambini i cosiddetti schemi motori di base. Questi sono necessari per ampliare il più possibile il bagaglio motorio dei bambini attraverso un consolidamento delle abilità coordinative. Le attività da proporre in questa fase dovrebbero essere ludiche, destrutturate e soprattutto multilaterali.

La tappa successiva, *learning to train*, ha come obiettivo l'apprendimento dei fondamentali delle discipline sportive. In questa fase ci deve essere uno sviluppo delle capacità coordinative specifiche della disciplina sportiva soprattutto attraverso attività multilaterali. Questo periodo è di fondamentale importanza poichè, attraverso un'attività ludica strutturata; avviene per effetto della variazione delle regole e ruoli il passaggio dal gioco tradizionale allo sport specifico vero e proprio. In questa fase c'è la possibilità di inserire delle piccole competizioni, dove ovviamente l'obiettivo non il risultato agonistico.

Nel *training to train*, si passa invece al consolidamento delle abilità tecniche delle discipline sportive. Qui l'allenatore può operare un aumento del volume e delle intensità dell'allenamento al fine di iniziare ad attivare le capacità condizionali degli atleti. In questa fase le competizioni

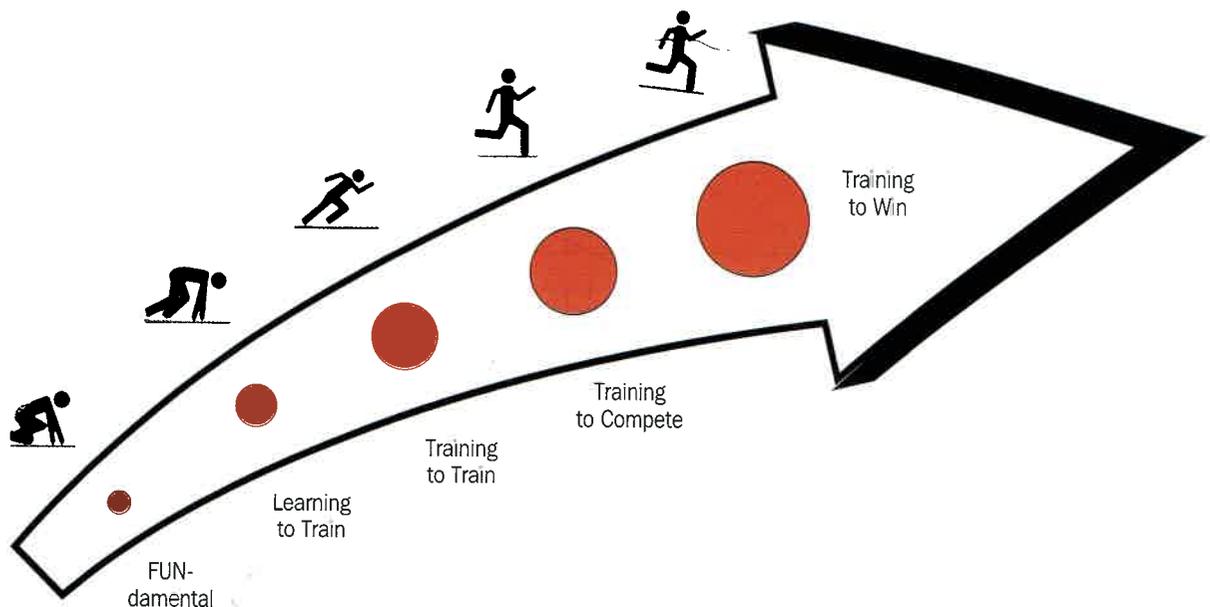


FIGURA 4 Le tappe fondamentali per lo sviluppo del talento (da Baily e Moreley, 2006, modificata).

incominciano ad avere più importanza, ma la preparazione atletica continua ad avere un impatto maggiore nella programmazione degli allenamenti.

A seguito di ciò si passa al **training to compete**, fase in cui gli atleti devono incominciare ad ottimizzare la *performance* durante le competizioni. Qui si può quindi procedere con un ulteriore aumento del volume e dell'intensità della preparazione atletica ed è possibile inserire delle metodiche di allenamento "speciali" come la preparazione tecnico-tattica e psicologica.

Ultima tappa infine è quella relativa al **training to win**, in cui si osserva una massimizzazione dei carichi di lavoro al fine di mantenere un eccellente livello di *performance* durante la stagione agonistica.

### MANTENIMENTO DEL TALENTO E CONTRASTO ALL'ABBANDONO SPORTIVO GIOVANILE

Nello sport molti giovani atleti di talento abbandonano la pratica agonistica prima ancora di iniziare una vera e propria carriera sportiva, taluni per passare ad attività motorie diversificate non agonistiche a volte praticate in modo autonomo ma la maggior parte lascia lo sport, e con esso anche la dimensione motoria in genere ed uno stile di vita attivo, e fa scelte di vita spesso sedentarie per il proprio tempo libero.

Conoscere i motivi che spingono i giovani atleti di talento ad abbandonare la pratica

sportiva può essere utile per chi organizza e gestisce lo sport giovanile, ma anche per coloro che si occupano di politiche legate alla salute.

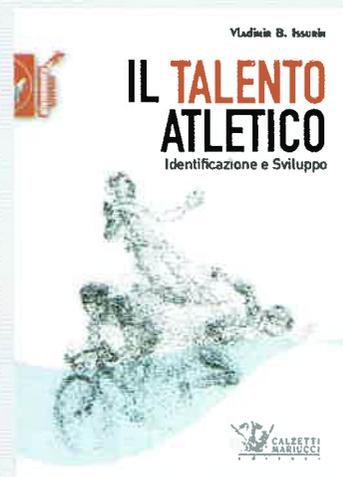
In genere viene definito "dropout" l'abbandono prematuro di una carriera sportiva, che si verifica prima, cioè, che un atleta abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale (Moliner, Salguero, Tuero, Alvarez, Marquez, 2006). L'analisi del fenomeno dell'abbandono sportivo precoce risulta molto complessa e sono molteplici le ragioni per cui un giovane atleta di talento può fare questa scelta, in quanto può essere condizionata da combinazioni di diversi fattori, sia personali che situazionali (Moliner et al., 2006; Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza, Schena, 2015). Ad esempio, la difficoltà di conciliare scuola e sport viene evidenziata dai giovani atleti come causa frequente di abbandono; del resto, gli anni in cui nello sport è richiesto un impegno sistematico ed intenso coincide in genere con quelli della scuola secondaria di secondo grado e, talvolta, la difficoltà nel gestire tempi di studio e di allenamento non viene facilmente superata. Altri motivi di abbandono dichiarati riguardano anche il disaccordo con l'allenatore, la mancanza di divertimento, la presenza di infortuni, la scarsa percezione di competenza, l'influenza di altre persone (genitori o compagni), le scarse opportunità di successo (Martin, 1997).

La possibilità di contrastare l'abbandono dell'attività sportiva da parte di giovani atleti di talento viene in genere collegato ai processi motivazionali, considerando il calo



Foto Archivio FIDAL / Colombo

Vladimir B. Issurin



LIBRO • PAGINE 208 • € 29,00

## IL TALENTO ATLETICO

Identificazione e Sviluppo

Il Talento Atletico è un fattore determinante nell'individuazione dell'atleta di successo. L'opera di Issurin propone una panoramica sull'argomento, affrontandone dettagliatamente ogni aspetto. Nella prima parte l'Autore muove da un quadro generale e storico, passando dalla trattazione dei fondamenti metodologici alla definizione dei prerequisiti, mentali e fisici, del Talento Atletico. Si prosegue con una disamina completa sul tema della preparazione specifica per la valorizzazione delle doti atletiche e della predisposizione alla disciplina. Issurin conclude questo breve trattato proponendo, nella seconda parte, ipotesi applicative dei principi e delle teorie, precedentemente esposti, rivolte ai diversi sport. Il manuale ha, per sua natura, una valenza duplice: è uno strumento utile agli allenatori e ai preparatori, ma può essere letto e apprezzato sia dall'atleta professionista, quando egli voglia comprendere sé stesso e il lavoro di costruzione e miglioramento personale in corso, sia dall'amatore praticante evoluto. L'enorme quantità di dati statistici riportati è garanzia di obiettività e completezza, necessaria in un settore che vede l'interazione di fattori umani e tecnico-scientifici.



PER INFORMAZIONI E ORDINI

tel. 075 5997310  
www.calzetti-mariucci.it  
info@calzetti-mariucci.it





Foto: Atchano FIPAV / GALLIATI

di motivazione come fattore determinante per lasciare l'attività, a volte accompagnato anche da una diminuzione della fiducia nelle proprie capacità e quasi da un senso di fallimento personale.

Un approccio teorico fra i più utilizzati nello studio dei processi motivazionali nello sport giovanile è la teoria dell'orientamento motivazionale (*Achievement Goal Theory*), fondata sul contributo teorico di Nicholls (1992; cfr. Bortoli e Robazza, 2003). Tale teoria pone l'accento sull'interazione fra fattori individuali e ambiente, e considera in questo modo la possibilità di agire all'interno del contesto didattico sportivo e scolastico per favorire aspetti motivazionali. Dal punto di vista individuale, la teoria assegna molta importanza ai criteri soggettivi utilizzati per definire cosa siano successo e fallimento, come significato personale attribuito a tali concetti. Quando la valutazione della propria prestazione è basata su standard normativi, ossia sul confronto con gli altri, la persona si sente competente se riesce a vincere, a superare gli altri, a fare meglio, oppure a fare come gli altri ma con minore sforzo: si determina allora quello che viene definito "orientamento sull'io" (*ego orientation*). Quando, invece, la valutazione della prestazione è autoriferita, la percezione di competenza si fonda su criteri di miglioramento personale e di apprendimento e l'impegno viene considerato principale fattore di successo: si determina allora un

"orientamento sul compito" (*task orientation*).

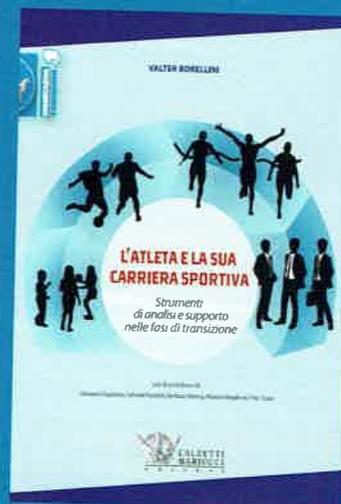
L'orientamento motivazionale è visto, però, non come un "tratto" rigido di personalità, quanto piuttosto come uno schema cognitivo usato di preferenza per affrontare una situazione prestativa; tale schema può anche modificarsi in relazione alla percezione di un determinato contesto che le caratteristiche dell'ambiente possono orientare (Roberts, 2001). Ad esempio, in allenamento è sicuramente più funzionale essere orientati sui miglioramenti personali (e quindi sul compito), mentre in gara può essere utile anche un orientamento sulla competizione. In genere, negli atleti questi due orientamenti coesistono con diversi gradi di combinazione, ma la prevalenza di uno o dell'altro determina fattori comportamentali, cognitivi ed emozionali qualitativamente diversi.

Numerosi studi mostrano come un orientamento prevalente sul compito risulti maggiormente funzionale, con ricadute positive su diversi aspetti dell'esperienza sportiva (Bortoli, Robazza, 2003). Ad esempio, ad esso si associa un maggior coinvolgimento ed investimento emotivo, con emozioni e sentimenti positivi; inoltre, impegno e sforzo vengono considerati decisivi per la riuscita e viene attribuito maggior valore ad aspetti sociali e cooperativi.

In relazione all'orientamento motivazionale, è molto importante anche la percezio-

ne di competenza. Quando l'atleta è prevalentemente orientato sul compito (e quindi attento soprattutto ai propri miglioramenti), i suoi pensieri, le sue azioni e le sue emozioni condizionano in modo positivo motivazione ed impegno, indipendentemente dalla sua percezione di abilità. Se, invece, è orientato sull'io (e quindi centrato sul confronto con gli altri), potrà esserci un atteggiamento motivazionale positivo, con elevato impegno e persistenza nel compito, solo se l'atleta è effettivamente sicuro di possedere un elevato livello di abilità e non teme, quindi, realisticamente, il confronto con gli altri; se, invece, si percepisce poco competente, si possono facilmente determinare difficoltà motivazionali (Biddle, 2001). È importante sottolineare come il riferimento non sia alla competenza reale della persona (ossia al livello oggettivo di capacità motorie od abilità), ma alla percezione soggettiva di competenza, cioè al fatto di percepirsi, in una determinata situazione, più o meno competente. Infatti, la percezione di competenza può anche variare nel tempo in base alla situazione che l'atleta sta vivendo: ad esempio, dopo un infortunio anche un atleta con elevate abilità può non sentirsi del tutto sicuro dei propri mezzi o, anche in una squadra di buon livello, un ragazzo dotato lasciato spesso in panchina può avere la sensazione di non possedere un livello adeguato di abilità.

WALTER BORELLINI



LIBRO • PAGINE 216 • 25,00 EURO

## L'ATLETA E LA SUA CARRIERA SPORTIVA

Strumenti  
di analisi e supporto  
nelle fasi di transizione

Questo volume muove dall'esigenza di "mettere l'atleta al centro del sistema sportivo" adottando una prospettiva olistica: lo sviluppo della carriera è visto e interpretato (ma anche trattato e gestito) come parte integrante della vita, non come un percorso a sé stante. La carriera sportiva infatti non ha un corso prevedibile, continuo ed omogeneo; gli stessi atleti, quando viene chiesto loro di descriverla, ne parlano in termini di momenti, situazioni e avvenimenti che ne hanno modificato il corso, hanno imposto dei cambiamenti specifici tali da poter influire, anche a distanza di tempo, sulla qualità della partecipazione attuale alle competizioni. I soggetti che oggi, a vario titolo, assistono l'atleta debbono necessariamente porsi l'obiettivo di aiutarlo a raggiungere l'eccellenza sia sportiva che personale, utilizzando le esperienze e le capacità maturate in ambito sportivo a beneficio della sua intera vita. L'approccio multidimensionale all'analisi della carriera consente di individuare e conoscere i diversi sistemi entro i quali essa si snoda, le relazioni che vi intercorrono, le fasi di transizione che si verificano al loro interno. All'esposizione dei quadri teorici di riferimento viene sempre affiancata l'illustrazione di strumenti e metodi pratici di intervento per sostenere il soggetto nelle varie fasi del suo percorso e per programmare azioni formative efficaci rivolte ai diversi soggetti operanti nelle organizzazioni sportive. A conferma della validità dell'approccio proposto vengono riportate quattro ricerche condotte su atleti rientranti nella fase di transizione junior-senior e nella fase post carriera.

PER INFORMAZIONI E ORDINI

tel. 075 5997310  
www.calzetti-mariucci.it  
info@calzetti-mariucci.it



L'orientamento motivazionale viene, comunque, considerato come risultato di caratteristiche sia individuali, sia situazionali, valorizzando così l'interazione fra fattori personali ed ambiente. A tale proposito, l'allenatore gioca sicuramente un ruolo attivo nel coinvolgimento motivazionale, costruendo un certo clima educativo ed indirizzando così la percezione degli allievi. Quando un allenatore interagisce con gli allievi, sia in allenamento che in gara, mette in atto i comportamenti che ritiene più adeguati ed utilizza un certo tipo di comunicazione; ad esempio, può valorizzare e dare importanza soprattutto ai ragazzi migliori, innervosirsi con chi sbaglia, sottolineare i miglioramenti individuali, incoraggiare chi vede in difficoltà, utilizzare spesso la competizione fra compagni per stimolare l'impegno, organizzare gruppi di lavoro prevalentemente per livello di abilità, reagire in modo pacato o bruscamente di fronte ad un insuccesso o ad una sconfitta in gara, in uno sport di squadra far giocare tutti o soprattutto i migliori. A volte tali comportamenti vengono attuati in modo istintivo, secondo convinzioni personali o anche, semplicemente, senza rifletterci eccessivamente su di essi, anche se divengono determinanti, poiché contribuiscono alla costruzione di uno specifico clima motivazionale.

Possono essere individuate due tipologie di clima motivazionale: un clima orientato sulla competenza (*mastery climate*), che si attua quando l'attenzione è posta sullo sviluppo di abilità e sui miglioramenti, con l'allenatore che pone obiettivi individualizzati, riconosce l'impegno, sottolinea i progressi, in una squadra valorizza il contributo di ciascun atleta e la collaborazione con i compagni; oppure, un clima orientato sulla prestazione (*performance climate*), dove l'accento è posto sulla competizione, con l'allenatore che dedica maggiore attenzione agli atleti migliori, rimprovera per gli errori e per una prestazione scadente, stimola spesso la competizione anche all'interno del gruppo (Bortoli, Robazza, 2004).

Il clima motivazionale agisce stimolando il coinvolgimento più sul compito o sull'io, a seconda della maggiore o minore rilevanza degli stimoli in una delle due direzioni; infatti, come si è detto, la percezione di un certo clima influenza l'atteggiamento individuale, poiché i giovani capiscono quali sono gli obiettivi e gli aspetti che assumono valore in quel contesto. Soprattutto con i bambini, quando l'orientamento motivazionale non è ancora pienamente sviluppato, il clima motivazionale creato dagli adulti significativi nei diversi contesti prestativi (nello sport, dagli allenatori) sembra essere l'elemento più influente,

ovvero quello che condiziona maggiormente le risposte cognitive, affettive e comportamentali e tende a fissare nel tempo la predisposizione individuale (Treasure, 2001). La ricerca ha ampiamente dimostrato gli effetti maggiormente funzionali, per i processi motivazionali, della percezione di un clima orientato sulla competenza, risultato positivamente correlato a maggior divertimento ed interesse nell'attività, più alto livello di autostima ed un maggior senso di valore personale. Alcuni studi, svolti utilizzando questo approccio come quadro teorico, hanno permesso di comprendere l'effetto di alcune caratteristiche personali e situazionali su una situazione di allarme che in genere precede l'abbandono sportivo precoce: la sindrome di burnout nello sport. Il burnout degli atleti è stato definito come una predisposizione all'abbandono sportivo determinata da tre fattori distinti ma interconnessi:

- a) esaurimento psico-fisico spesso associati ad allenamenti intensi e gare;
- b) svalorizzazione o risentimento verso l'ambiente sportivo di frequente associato a perdita di interesse e rancore;
- c) ridotto senso di realizzazione personale e sensazione di incapacità di raggiungere i propri obiettivi (Raedeke, 1997; Raedeke, Smith, 2001).

Questa definizione di burnout nello sport è stata confermata da molti studi condotti nel contesto sportivo giovanile e di alto livello (Goodger, Gorely, Lavalley, Harwood, 2007; Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist, 2007). Uno studio recente, svolto utilizzando la teoria dell'orientamento motivazionale come quadro teorico, ha studiato l'effetto della percezione di competenza e della resilienza (fattori personali) e del clima motivazionale determinato dall'allenatore (fattore situazionale) sul burnout in giovani atleti di 15 anni di età praticanti sport di squadra (pallavolo e pallacanestro) (Vitali et al., 2015). I risultati mostrano come un clima orientato sulla competenza sia correlato positivamente con la percezione di competenza e la resilienza e negativamente con tutte le tre dimensioni del burnout (esaurimento psico-fisico, svalorizzazione o risentimento verso lo sport e ridotto senso di realizzazione personale). Al contrario, un clima orientato sulla prestazione correla positivamente con le tre dimensioni del burnout.

Complessivamente, i risultati suggeriscono l'effetto protettivo di un clima orientato sulla competenza, sulla percezione di competenza e sulla resilienza come fattori che possono contrastare l'abbandono sportivo precoce di giovani atleti di talento. Nello sport, la resilienza viene interpretata come capacità di sostenere carichi di

allenamento impegnativi, affrontare lo stress della competizione, gestire stati emozionali negativi, ma anche recuperare in modo sicuro e soddisfacente dopo un infortunio (Vitali, Bortoli, 2013). È considerata sia una caratteristica personale, sia il risultato di un'interazione dinamica fra individuo e ambiente; quando intesa come caratteristica personale, è spesso associata ad altre qualità, quali fiducia in sé e nelle proprie capacità, ottimismo, capacità di concentrazione, impegno, tolleranza alla frustrazione.

L'aspetto significativo è il fatto che la resilienza viene considerata non come una caratteristica statica e stabile, ma come risultato di un processo di interazione con il proprio ambiente, con la possibilità quindi di essere acquisita e sviluppata in funzione delle esperienze realizzate.

## CONCLUSIONI

In conclusione, la genesi del talento sportivo è multifattoriale e ne esistono diversi potenziali predittori che possono far riferimento a fattori antropometrici, fisici, sociali e psicologici. Diventa quindi necessario creare percorsi strutturati in grado di evitare il più possibile di disperdere giovani di talento al fine di farli approdare una volta diventati adulti allo sport di alto livello. Questo è possibile soprattutto grazie a un buon livello professionale dell'allenatore. Da ciò si evidenzia il ruolo chiave degli allenatori su cui ricadono, in allenamento e in gara, le responsabilità sia della gestione delle attività specifiche, sia la costruzione di un clima motivazionale orientato prevalentemente sulla competenza, in grado di mantenere in attività e contrastare l'abbandono sportivo precoce di giovani atleti di talento. A tale proposito, risultano utili le indicazioni derivanti da un modello didattico conosciuto come modello TARGET, che considera i compiti specifici degli allenatori, finalizzandoli, appunto, allo sviluppo di un clima motivazionale orientato sulla competenza (Bortoli, Bertollo, Robazza, 2005). Anche seguendo queste indicazioni, gli allenatori contribuiscono a determinare il reale sviluppo delle competenze sportive dei propri giovani atleti e a creare un clima motivazionale che valorizza progressi e miglioramenti, prevenendo non solo il *burnout* ma anche l'abbandono sportivo giovanile.

Infine, sulla base delle fasi sensibili dello sviluppo atletico, l'allenatore saprà dare all'atleta un bagaglio utile per lo sviluppo di tutte le capacità motorie attraverso un lavoro sul campo il più possibile multilaterale ed organizzato per garantire al proprio atleta un alto numero di ore dedicate alla disciplina sportiva praticata.

## Bibliografia e sitografia

- Baily R., Morley D., Towards a model of talent development in physical education, *Sport, Education and Society*, 2006, 11, 211-230.
- Biddle S. J. H., Enhancing motivation in physical education. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, IL, Human Kinetics, 2001, 101-127.
- Bortoli L., Bertollo M., Robazza C., Sostenere la motivazione nello sport giovanile: il modello TARGET, *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, 2005, 3, 69-72.
- Bortoli L., Robazza C., Orientamento motivazionale nello sport, *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, 2003, 3, 55-59.
- Bortoli L., Robazza C., Il clima motivazionale nello sport, *Giornale italiano di Psicologia dello Sport*, 2004, 1, 9-16.
- Gibbons T., Hill R., McConnell A., Forster T., Moore J., The path to excellence: A comprehensive view of development of U. S. Olympians who competed from 1984 – 1998. USOC Athlete Development Division, USOC Coaching and Sport Sciences Division, 2002.
- Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C, Burnout in sport: A systematic review, *The Sport Psychologist*, 2007, 21, 127-151.
- Gustafsson H., Kenttä G., Hassmén P., Lundqvist C., Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 2007, 21, 21-37.
- Howe M. J. A., Davidson J. W., Sloboda J. A., Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 1998, 21, 399-407.
- Issurin V. B., Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review, *Sports Med*, 47, 2017, 10, 1993-2010.
- Anders Ericsson K., Ralf Th. Krampe, Clemens Tesch-Romer, The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance, *Psychological Review*, 1993, 100, 363-40.
- Martin D. E., Interscholastic sport participation: Reasons for maintaining or terminating participation, *Journal of Sport Behavior*, 1997, 20, 94-104.
- Molinero O., Salguero A., Tuero C., Alvarez E., Marquez S., Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition, *Journal of Sport Behavior*, 2006, 29, 255-269.
- Nicholls J. G., The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In Roberts G. C. (a cura di), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL, Human Kinetics, 1992, 31-56.
- Raedeke T. D., Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1997, 19, 396-417.
- Raedeke T. D., Smith A. L., Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2001, 23, 281-306.
- Roberts G. C., Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes. In Roberts G. C. (a cura di), *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, IL, Human Kinetics, 2001, 1-50.
- Treasure D. C., Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. In Roberts G. C. (a cura di), *Advances in motivation in sport and exercise*, Champaign, IL, Human Kinetics, 2001, 79-100.
- Vaeyens R., Lenoir M., Williams A. M., Philippaerts R. M., Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions, *Sports Medicine*, 2008, 38, 703-714.
- Vitali F., Bortoli L., Bertinato L., Robazza C., Schena F., Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport, *Sport Sciences for Health*, 2015, 11, 103-10.
- Vitali F., Bortoli L., La resilienza psicologica: una rassegna su studi e ricadute applicative nello sport, *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 2013, 16, 35-46.
- Williams A. M., Reilly T., Talent identification and development in soccer, *J Sports Sci*, 18, 2000, 9, 657-667.

### Gli Autori:

Matteo Bonato, Ricercatore presso IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi. Professore a contratto in "Teoria e Metodologia dell'allenamento" presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano".

Alberto Morini, Già Vice-Presidente FIDAL e componente commissione IAAF e EEA.

Antonio La Torre, Professore associato presso il Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute nel Settore scientifico disciplinare M-EDF/02, Metodi e didattiche delle attività sportive, Università degli Studi di Milano, Direttore Tecnico FIDAL.

Francesca Vitali, Docente nel Collegio Didattico di Scienze Motorie, Università degli Studi di Verona. Past president dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'Esercizio (AIPS). Docente della Scuola dello Sport. Psicologa dello sport per numerose Federazioni sportive, fra cui la nazionale italiana juniores di tiro a segno.

Indirizzo degli Autori: Via G. Colombo, 71, 20133 Milano.  
E-mail: antonio.latorre@unimi.it