



**BASTA
CHE
NON
SMETTI**

“Basta che non smetti”

Documento di sintesi del modello REVOLAB

1. Contesto e motivazioni

Il progetto **Basta che non smetti**, promosso da **Volley Revolution** e sviluppato operativamente attraverso il laboratorio **REVOLAB (Revolution Lab)**, nasce dall'urgenza di rispondere a una delle criticità più gravi del sistema sportivo italiano: il **drop-out giovanile**.

L'idea alla base è semplice e radicale: lo sport non deve essere una piramide che espelle chi non regge i ritmi dell'agonismo, ma un **ecosistema fluido**, nel quale i ragazzi possano spostarsi tra percorsi diversi (agonistico, ricreativo, d'élite) senza essere costretti a **smettere**.

Il nome stesso, *Basta che non smetti*, è un patto: non ti chiedo di diventare campione, ti chiedo di restare in movimento, con una proposta che si adatta alla tua vita, non il contrario.

2. Il problema: il drop-out sportivo come emergenza silenziosa

In Italia, il fenomeno dell'abbandono sportivo giovanile ha assunto dimensioni strutturali, non episodiche.

- **Numeri complessivi:** oltre **1,5 milioni di ragazzi tra i 10 e i 24 anni** hanno interrotto la pratica sportiva negli ultimi anni.
- **Picco di partecipazione e crollo:** la pratica sportiva è **molto alta tra gli 11 e i 14 anni (circa il 75%)**, ma crolla drasticamente dopo i 15 anni, con un impatto particolarmente forte nella fascia 16–20.
- **Differenze di genere:** il tasso di abbandono colpisce in modo marcato le ragazze, con percentuali significativamente più alte rispetto ai coetanei maschi.
- **Cause principali dichiarate:**
 - o **Mancanza di tempo (35–41%):** aumento del carico scolastico, universitario o formativo.
 - o **Pressione agonistica:** lo sport vissuto solo come performance, come “esame” continuo, genera ansia e spinge fuori dal sistema chi cerca benessere, socialità e divertimento.
 - o **Costi elevati (10–15%):** molte famiglie non riescono a sostenere rette agonistiche, trasferte, materiali.

A questo si somma un problema più ampio: la **sedentarietà crescente**, che interessa circa **un terzo della popolazione italiana**, con evidenti ricadute sanitarie, sociali ed economiche.

In questo scenario, progetti come **Basta che non smetti** non sono un “extra”, ma una **risposta strutturale** a un'emorragia di capitale umano e sociale

3. Il modello concettuale: sport circolare e transito tra status

Il progetto si ispira a una visione moderna e non gerarchica dello sport, in linea con i più recenti modelli di sviluppo promossi a livello europeo e dal CONI.

3.1 Superare la piramide tradizionale

La visione classica dello sport è una piramide:

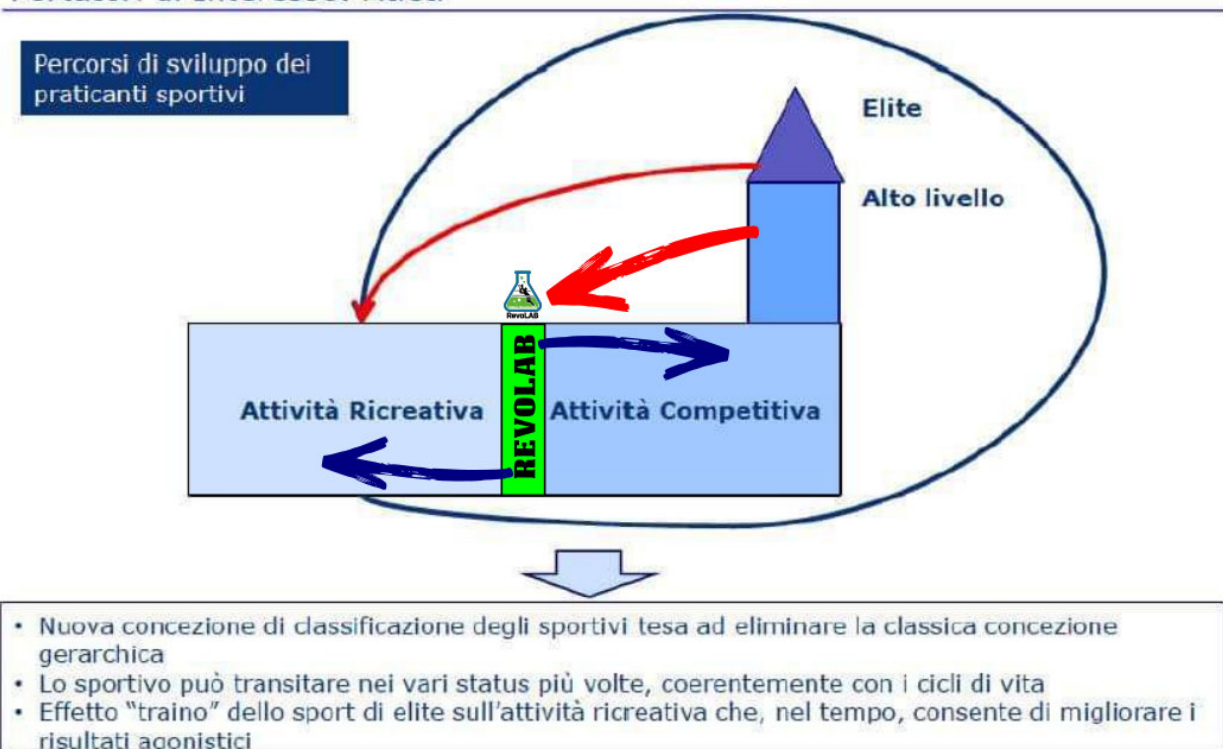
- alla base, tanti praticanti;
- al centro, gli agonisti;
- al vertice, l'élite.

Chi non “sale” viene espulso. Questa logica crea l'equazione: **“se non arrivi in alto, hai fallito”**.

Basta che non smetti ribalta questa impostazione proponendo un **modello circolare**:

- nessuno è “fuori dal sistema” finché continua a praticare sport, anche con impegni ridotti;
- l'attività **ricreativa** non è una serie B, ma una **componente orizzontale necessaria** e dignitosa quanto l'agonismo;
- il passaggio tra percorsi diversi è fisiologico e può ripetersi nel tempo.
- Il REVOLAB si inserisce tra i due status per gli obiettivi tecnici e fisici che propone.

Portatori di Interesse: Atleti



3.2 Il transito nei vari status

Il modello riconosce che l'atleta, nell'arco della vita, può:

- essere **agonista** in una fase (ad esempio tra i 14 e i 17 anni),
- passare a una forma **ricreativa** durante l'università o i primi lavori,
- eventualmente **rientrare** in un percorso competitivo più avanti,
- oppure restare come **allenatore, dirigente, volontario, genitore sportivo**.

Punto chiave per le società: un ragazzo di 18 anni che oggi sceglie il percorso ricreativo *grazie a un progetto come REVOLAB* rimane nel circuito, si allena per MIGLIORARE. Se smette totalmente, la società lo perde per sempre come atleta, tesserato, futuro dirigente e risorsa per la comunità sportiva.

3.3 L'effetto traino

La base ampia di praticanti – anche una volta a settimana – genera un **effetto traino**:

- lo sport di élite ispira e alimenta la pratica di base;
- la **massa critica di praticanti ricreativi**, a sua volta, produce:
 - un ambiente sociale sano,
 - una cultura sportiva diffusa,
 - un bacino più ampio da cui attingere per l'agonismo,
 - maggiore resilienza della società sportiva.

4. REVOLAB: la prova concreta che il modello funziona

REVOLAB è il laboratorio operativo del progetto **Basta che non smetti**. Non è teoria: è una **case history reale**.

4.1 Identità e target

- **Promosso da:** Volley Revolution.
- **Target:** ragazzi e ragazze **tra i 16 e i 29 anni** che avevano smesso o stavano per smettere di fare sport.
- **Struttura dell'offerta:**
 - **1 allenamento a settimana**, per conciliare studio, lavoro e vita sociale;
 - partecipazione al **Campionato OPEN MISTO CSI (Gubbio)**;
 - impostazione orientata alla **persona**, non al risultato di classifica.

Attualmente il gruppo conta **circa 20 atleti**, con un tasso di **permanenza del 100% nell'ultima stagione**: nessuno ha abbandonato.

4.2 Composizione geografica e sociale

La squadra è composta da **studenti, universitari e giovani lavoratori** provenienti da diversi comuni della Valtiberina Umbra e Toscana, tra cui:

- Sansepolcro
- Pieve Santo Stefano
- Citerna
- Città di Castello
- Anghiari
- Sestino
- Badia Tedalda
- Lippiano
- Altri comuni limitrofi

Questo mosaico territoriale dimostra che i ragazzi sono disposti a **spostarsi anche da zone periferiche** pur di trovare:

- un ambiente accogliente,
- un modello sostenibile,
- un agonismo "sano" (CSI Open Misto) che non li schiaccia, ma li coinvolge.

4.3 Il valore del sacrificio logistico

Il fatto che alcuni atleti affrontino **decine di chilometri a seduta** (es. da Sestino o Badia Tedalda verso Pieve Santo Stefano) ha un significato preciso:

- preferiscono **viaggiare una volta a settimana** piuttosto che subire la pressione di 3–4 allenamenti agonistici;
- riconoscono a REVOLAB un **valore unico nel territorio**: uno spazio sportivo che rispetta i ritmi di vita reali;
- la palestra di Pieve Santo Stefano diventa un vero **hub sociale interregionale**, capace di unire aree umbre e toscane.

Anche l'impegno dell'allenatore nel supportare i trasporti (es. accompagnando i ragazzi all'andata) rafforza il concetto di **coach-facilitatore** e non semplice esecutore di programmi tecnici.

5. Il metodo REVOLAB: dall'istruttore al facilitatore

Perché il modello funzioni e sia replicabile, è necessario un **metodo di lavoro specifico**. Un allenatore abituato solo alla logica agonistica rischierebbe di generare nuovamente abbandono.

5.1 I 5 pilastri per il coach REVOLAB

1. Dall'istruttore al facilitatore Il coach non è un "sergente", ma un **facilitatore di socialità e benessere**.

- **Sì:** chiedere come è andata la giornata, un esame, un colloquio di lavoro.
- **No:** punizioni fisiche per i ritardi. Chi arriva, dopo una giornata piena, è già una vittoria.

2. Clima di "errore sicuro" Molti ragazzi smettono per paura del giudizio.

- L'errore è parte del gioco, non un marchio di incompetenza.
- Si valorizza il **tentativo**, l'impegno, la partecipazione, non solo il punto realizzato.

3. Flessibilità tecnica I gruppi sono eterogenei: chi ha anni di esperienza convive con chi riprende da zero.

- Gli esercizi sono **scalabili**, adattati ai diversi livelli.
- Nell'esercizio d'attacco, ad esempio:
 - o l'esperto cura il gesto tecnico;
 - o il principiante, magari, lavora solo sul contatto palla.

Entrambi sono **pienamente parte dell'allenamento**.

4. Gestione della competizione La partita, sia in allenamento che in campionato, è un **premio**, non un tribunale.

- **Regola d'oro:** tutti giocano.
- Non esistono "panchine fisse" per chi è meno bravo.
- Il focus è: **gruppo unito a fine partita**, non solo risultato sul tabellone.

5. Ascolto attivo e co-progettazione I ragazzi sono la migliore fonte di informazioni per migliorare il progetto.

- A fine allenamento si dedicano **5 minuti di feedback**:
 - o Cosa vi è piaciuto oggi?
 - o Cosa vorreste fare la prossima volta?
- Farli partecipare alle scelte aumenta **appartenenza e motivazione**.

5.2 Carta dei Valori “Basta che non smetti”

La **Carta dei Valori** definisce il patto etico del modello REVOLAB. Tra i principi cardine:

- **Diritto alla permanenza:** ogni ragazzo ha diritto a continuare a fare sport, indipendentemente dal livello o dall'ambizione agonistica.
- **Persona oltre l'atleta:** vita, studio e lavoro vengono prima del ruolo in campo. La palestra è ricarica, non ulteriore fonte di stress.
- **Elogio dell'errore:** l'errore è parte del laboratorio, non motivo di umiliazione.
- **Inclusione totale:** niente “scarti”, niente panchine fisse; tutti hanno diritto a spazio di gioco e attenzione.
- **Ruolo del facilitatore:** l'allenatore abbandona il ruolo di giudice e costruisce benessere di gruppo.
- **Competizione sana:** si gioca per sfidarsi e crescere, non per alimentare ossessioni da risultato.
- **Sostenibilità e accessibilità:** costi minimi, uso intelligente degli spazi, nessuna barriera economica all'ingresso.
- **Reciprocità con la società ospitante:** rispetto degli spazi, dei materiali, del club che mette a disposizione la palestra.
- **Continuità nel tempo:** chi non smette oggi sarà il dirigente, il tecnico o il genitore sportivo che domani tramanderà questi valori.

6. Il modello operativo per le società partner

Basta che non smetti si propone come **marchio di qualità sociale** che Volley Revolution mette a disposizione delle società sportive interessate a integrare l'offerta agonistica con una **linea ricreativa protetta**.

6.1 Cosa si chiede alle società

- **Donazione di spazio:** almeno **un'ora a settimana** di palestra, preferibilmente in **orari marginali** (es. prima fascia pomeridiana o tarda serata).
- **Adozione del metodo REVOLAB:** trasformare l'allenatore in facilitatore, con un modello didattico centrato sulla persona.
- **Apertura sociale:** accogliere chi non può/vuole sostenere l'agonismo intenso, considerandolo una risorsa e non un "ripiego".

6.2 Cosa ottengono le società

- **Zero costi aggiuntivi sugli spazi:** si valorizzano gli "**spazi morti**", trasformando un costo fisso in investimento sociale.
- **Aumento e fidelizzazione dei tesserati:** chi avrebbe smesso rimane nel club, paga una quota (anche ridotta) e mantiene vivo l'ecosistema.
- **Immagine e responsabilità sociale:** la società diventa un riferimento per:
 - Comune,
 - Federazioni,
 - scuole,
 - famiglie, mostrando di occuparsi anche di benessere, prevenzione del disagio e lotta alla sedentarietà.
- **Capitale umano futuro:** i ragazzi che restano oggi saranno, domani, allenatori, dirigenti, arbitri, genitori sportivi, volontari.

7. Sostenibilità economica e partnership territoriali

Per essere credibile, un progetto sociale deve anche essere **economicamente sostenibile**.

7.1 Modello economico

- **Quota solidale:** i ragazzi versano una quota minima (es. 20–30 € al mese), sufficiente a coprire:
 - o assicurazione,
 - o rimborso spese del coach/facilitatore,
 - o costi base di gestione.
- **Sponsorship territoriale:** coinvolgimento di:
 - o aziende locali,
 - o esercizi commerciali,
 - o istituti di credito, che “adottano” un’ora di sport e possono comparire sulle maglie o sui materiali come “**Sostenitori del diritto allo sport**”.
- **Bandi e contributi pubblici:** il progetto è perfettamente allineato con:
 - o bandi “Sport e Salute”,
 - o fondazioni bancarie,
 - o politiche giovanili dei Comuni, perché combina **salute, inclusione, prevenzione del disagio e valorizzazione degli spazi sportivi**.

7.2 Logistica e trasporti

Anche con un solo allenamento a settimana, il tema spostamenti è centrale, soprattutto nelle aree interne.

- **Car pooling REVOLAB:** organizzazione di turni auto tra ragazzi di Sansepolcro, Citerna, altri comuni, per ridurre costi e impatto ambientale e rafforzare il pilastro sociale.
- **Flessibilità di orario:** scelta di orari che facilitino il rientro di studenti pendolari e lavoratori.
- **Supporto da parte delle famiglie e del coach:** molti genitori accettano trasferte serali di 60 km complessivi, e l’allenatore stesso contribuisce ai trasporti, a riprova del valore percepito del progetto.

Questo sistema misto rende il modello **accessibile anche a chi vive in zone isolate**, senza scaricare l’intero peso economico sulle famiglie.

8. Impatto sociale ed economico (SROI) e monitoraggio

8.1 Il valore generato

Le analisi sul ritorno sociale dell'investimento (SROI) in ambito sportivo stimano che **ogni euro investito in sport sociale generi circa 4,50 € di valore** in termini di:

- salute fisica e mentale,
- riduzione della sedentarietà,
- prevenzione del disagio giovanile,
- miglioramento della coesione sociale,
- minori costi sanitari e sociali nel medio-lungo periodo.

In un contesto in cui oltre il **30% della popolazione** è sedentaria, un progetto che rimette in gioco chi stava abbandonando lo sport ha un impatto misurabilmente positivo.

8.2 Indicatori di monitoraggio REVOLAB

Per dimostrare la solidità del modello, ogni gruppo REVOLAB è invitato a monitorare:

- **Indice di ritorno:** quanti ragazzi che avevano smesso sono rientrati in palestra grazie al progetto.
- **Indice di permanenza:** quanti restano attivi dopo i primi 6–12 mesi.
- **Benessere percepito:** questionari semplici e anonimi, all'inizio e a fine stagione, su:
 - o soddisfazione personale,
 - o percezione del proprio benessere psicofisico,
 - o senso di appartenenza al gruppo.

Questi dati permettono di:

- dialogare in modo autorevole con **CONI, Comuni, scuole, sponsor**;
- presentare REVOLAB come modello **replicabile, misurabile e scalabile**.

9. Conclusioni: un marchio di qualità sociale per lo sport del futuro

Basta che non smetti non è solo un progetto: è una **cornice culturale** e un **marchio di qualità sociale** che Volley Revolution mette a disposizione del territorio.

Attraverso REVOLAB è stato dimostrato che:

- esiste una **domanda forte** di sport “non estremo”, che concilia vita reale e passione;
- è possibile **recuperare integralmente atleti persi**, offrendo soluzioni compatibili con studio e lavoro;
- la palestra può trasformarsi da luogo di selezione a **luogo di accoglienza perenne**;
- le società sportive possono trarre vantaggio – umano, sociale ed economico – dal mantenere nel sistema chi era destinato alla sedentarietà.

Diventare **società partner** di *Basta che non smetti* significa:

- dare una risposta concreta al drop-out;
- valorizzare spazi e risorse già esistenti;
- rafforzare il proprio ruolo nel territorio;
- costruire oggi i dirigenti, i tecnici e i genitori sportivi di domani.

In sintesi, **non chiediamo ai ragazzi di fare di più: chiediamo allo sport di cambiare forma**. Perché lo sport è davvero per tutti solo se, di fronte a un bivio, qualcuno può dire: **“Va bene così, basta che non smetti.”**

ASD VOLLEY REVOLUTION
Via P. Togliatti 84 – 52037 Sansepolcro AR
asdvolleyrevolution@gmail.com
3393194037

Responsabile progetto REVOLAB – Giunti Valerio.