

IL TENNIS IN ETA' SCOLARE: divertimento per i giovani atleti o volano per le aspirazioni di successo dei genitori? Considerazioni e possibili soluzioni con il mini-tennis

Rodolfo Lisi

Dottore Magistrale in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattative

RIASSUNTO

Nell'opinione di chi scrive - senza entrare in disquisizioni psicofisiologiche - i motivi degli abbandoni in età adolescenziale dell'attività tennistica sono da ascrivere, nella maggior parte dei casi, al fallimento sportivo di altre persone, siano essi genitori o gli stessi allenatori, che hanno riposto speranze di rivincita nel figlio o nell'atleta più talentoso del gruppo. Come afferma Porro (2001), «L'ossessione quanto frenica [...] permea profondamente la nostra vita individuale e collettiva. Essa alimenta quella rimozione dell'idea di limite che trova espressione trionfante nel culto del risultato». E quando non si raggiunge il risultato, la possibile rivincita si trasforma in una sicura ulteriore sconfitta: il pupillo rinuncia al tennis e l'abbandono si accompagna, in taluni casi, ad uno spiacevole senso di risentimento e insofferenza. Nel presente lavoro, dunque, gli adulti interessati troveranno spunti e nozioni tecniche utili ad un graduale approccio all'attività tennistica mediante il mini-tennis così da rendere la pratica sportiva del giovane più gratificante e qualitativamente migliore. Non certo per trasformare un ragazzo in un campione.

Parole chiave: tennis; adolescenza; abbandono sportivo; predisposizioni naturali; mini-tennis

SUMMARY

In the opinion of the writer - without entering psychophysiological disquisitions - the reasons for dropping out tennis activity in adolescence are to be ascribed, in most cases, to the sporting failure of other people, parents or coaches, who have placed hope of revenge in the son or most talented athlete in the group. As Porro (2001) states, «Quantum phrenic obsession [...] deeply permeates our individual and collective life. It feeds the removed idea of limit which finds triumphant expression in the cult of the result». And when the result is not achieved, the possible revenge turns into a certain further defeat: the pupil gives up tennis and dropout is accompanied, in some cases, by an unpleasant sense of resentment and intolerance. In this work, therefore, those adults interested will find tips and technical notions useful for a gradual approach to tennis through mini tennis to make the sport of the youngster more rewarding and qualitatively better. Certainly not to turn a boy into a champion.

Keywords: tennis; adolescence; sport drop-out; natural predisposition; mini-tennis

Contatti:
rodo201817@gmail.com

Articolo revisionato da:
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Lisi, R. (2024). Il tennis in età scolare: divertimento per i giovani atleti o volano per le aspirazioni di successo dei genitori? Considerazioni e possibili soluzioni con il mini-tennis. *PSE Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*, (1).

© Copyright 2024. L'autore/Gli autori assegnano/assegnano a PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio il diritto di prima pubblicazione dell'opera, contemporaneamente licenziata sotto una Licenza Creative Commons - Attribuzione che permette ad altri di condividere l'opera indicando la paternità intellettuale e la prima pubblicazione su questa rivista.

INTRODUZIONE

L'approccio prematuro e la specializzazione precoce in una specifica disciplina sportiva può comportare una serie di conseguenze psico-fisio-pedagogiche non trascurabili. E ben vengano le osservazioni di eminenti studiosi, secondo cui «dal punto di vista pedagogico i bambini non sono degli specialisti. L'età infantile ha una funzione di preparazione aspecifica alla vita futura, per questo si dovrebbe prevedere anche l'allenamento di forme diversificate di movimento e di gioco» (Martin, 1991).

Al giorno d'oggi, tuttavia, il tennis presenta caratteristiche che lo rendono non specificamente indicato per i bambini della scuola primaria. Far giocare e divertire un bambino con una racchetta in mano è, però, un discorso; avviarlo all'attività sportiva, connotata da sfide ed agonismo e dominata da lunghi ed estenuanti allenamenti, è un altro. Probabilmente, alla base delle scelte che molti adulti fanno per i propri figli ci sono anche motivazioni discutibili dal punto di vista educativo. Sempre più, infatti, il tennis è presentato dai mass media come uno sport praticato da atleti che hanno sacrificato al culto della racchetta tutta la loro infanzia e preadolescenza, cogliendo così la "grande affermazione" a un'età molto precoce. Tanti ragazzi, perciò, vengono avviati a questo sport alla stregua di protesi per le aspirazioni di successo dei loro genitori.

I giovani atleti rischiano di diventare, cioè, succubi dell'agonismo sportivo in un'età in cui, vale la pena ribadirlo, lo sport dovrebbe essere gioco, intrattenimento e semplice attività fisica. Preadolescenza e adolescenza, invece, sono fasi della vita in cui il giovane è obbligato dalle istanze di crescita a promuovere percorsi di separazione e autonomia dal mondo adulto che fino ad allora l'ha scortato, accompagnato e protetto. La ragazza e il ragazzo, quindi, deve andare incontro al processo di individuazione del proprio sé in fieri, consapevole di chi è e di chi vorrà essere. Si tratta di un momento cruciale in cui lo sport si rivela per quello che esso è realmente. Se rappresentasse una pura adesione al progetto di un adulto sul proprio figlio, potrebbe essere subito abbandonato, per l'imporsi di un meccanismo difensivo e di autodeterminazione. L'adolescente, infatti, che sa interpretare e dare un significato a buona parte di ciò che fa e che è, si rende conto che la pratica sportiva potrebbe essere un pegno troppo caro da pagare al bisogno degli adulti.

Lo sport può essere carburante e sostegno per i modelli di autostima dei più giovani, ma soltanto se esso risulta bene integrato nelle istanze e nel percorso di crescita della persona stessa. Una ricerca condotta da Alberto Pellai e dai suoi collaboratori (199) dell'Istituto di Igiene e Medicina Preventiva dell'Università di Milano, effettuata su circa 2mila studenti adolescenti della provincia di Rovigo, ha messo in luce che, tra gli 824 ragazzi che praticavano un'attività sportiva al momento

dell'indagine, ben il 78% aveva dichiarato di averla almeno una volta sostituita con un'altra nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza (Pellai e Marzorati, 1999). L'analisi delle motivazioni adottate dagli studenti fa risalire le stesse soprattutto a fattori esterni all'individuo (es. seguire le aspirazioni dei genitori, la compagnia di amici, il consiglio del medico, etc.). I maschi rivelano di essersi allontanati dall'attività fisica inizialmente prescelta perché non più attratti da quello sport (36%). Le femmine, invece, pur dichiarando anch'esse di aver cambiato attività nel 23% dei casi perché non più interessate, lamentavano come ostacolo determinante la scomodità degli orari di allenamento e la mancanza di impianti sportivi vicini al luogo di vita (28%). Queste motivazioni sono anche adottate dal 15% dei maschi che hanno abbandonato lo sport inizialmente prescelto. La stessa percentuale di maschi abbandona per contrasti con gli allenatori o i dirigenti sportivi (Pellai e Marzorati, 1999, 2000). Motivazioni, queste, che nascondono tutte la medesima verità: quella pratica sportiva non veniva più riconosciuta dal ragazzo come uno strumento utile alla conquista della propria identità ed evoluzione. Le certezze di una volta non vengono più ritenute tali, e l'adolescente va alla scoperta e alla ricerca di persone, ambienti, sistemi ed esperienze che sappiano soddisfarlo e realizzarlo.

Una ulteriore considerazione andrebbe poi fatta relativamente alle spese che i ragazzi devono sostenere per praticare una disciplina: ai costi dell'attrezzatura e dell'abbigliamento necessari vanno spesso sommati quelli dei trasporti e dell'accesso alle strutture. Agevolazioni in tal senso dovrebbero essere previste, in una politica di facilitazione della pratica sportiva in età evolutiva. È importante, infine, notare che, nella ricerca sull'abbandono della pratica sportiva, molti giovani hanno motivato di aver lasciato l'attività inizialmente prescelta perché stanchi di adempiere a tutti gli impegni che essa comportava. A questo proposito, gli educatori dovrebbero domandarsi cosa i ragazzi non ritrovano più nella pratica sportiva e di cosa vadano alla ricerca in altre attività o esperienze. In particolare, ci si dovrebbe chiedere com'è possibile che il 15% dei ragazzi che abbandona la pratica di uno sport lo faccia in conseguenza di contrasti e dissapori con allenatori e dirigenti sportivi (Pellai e Marzorati, 1999, 2000).

Le predisposizioni del tennista

Oltre che alla morfologia e alle peculiarità fisiche, la naturale predisposizione di un atleta è legata assai verosimilmente alla componente psicologica. Confortati dalla ormai più che ventennale esperienza di Umberto Longoni con campioni e aspiranti professionisti di tennis (1995; 2001), il talento si esprime in modo del tutto naturale come manifestazione di un certo carattere, anche se spesso, ma non sempre, in accordo con peculiarità fisiche.

Gli esempi che lo dimostrano sono tanti, ma qui se ne citano solo alcuni. Diego Nargiso, già tennista di Coppa Davis, giocava "serve & volley" sin da ragazzino. Probabilmente, il verace napoletano preferiva attaccare non tanto per esaltare le sue doti fisiche quanto per esuberanza, impazienza, aggressività e una certa dose di incostanza. Omar Camporese, invece, poco incline alla corsa, è riuscito a emergere grazie ai

colpi potenti da fondo che gli consentivano - come si usa dire in gergo - di "aggredire la palla", muoversi poco e terminare lo scambio piuttosto velocemente.

Ancora, Renzo Furlan: atleta di Conegliano Veneto, splendido tennista normolineo, avrebbe potuto avvalersi di un "tennis a tutto campo", ma, a causa di un carattere portato più alla difesa che all'attacco, ha utilizzato raramente, e fino a un certo punto della sua carriera, altre strategie che il fisico e la tecnica gli avrebbero certamente consentito. Grazie ad un meticoloso ed assennato supporto dal punto di vista psicologico, Umberto Longoni ha contribuito, assieme alla competenza del coach Riccardo Piatti, a rendere il gioco di Furlan più sicuro anche nei momenti in cui le situazioni in campo richiedevano maggiore aggressività: il veneto, così, capace di tanto in tanto di "avvicinarsi alla rete" e di prendere più rischi nella risposta e con il diritto lungolinea, è riuscito a raggiungere la diciannovesima posizione nel ranking ATP.

Le esperienze fin qui riportate vogliono dire, in buona sostanza, che l'allenamento fisico, tecnico e tattico dovrebbe tenere conto soprattutto della componente psicologica che, invece, viene spesso trascurata. Solitamente l'allenatore, quando è poco preparato e sensibilizzato a considerare l'incidenza della personalità sul tipo di tennis che il giovane atleta potrebbe esprimere, tende inconsapevolmente a plasmare il ragazzo secondo quello che viene definito l'effetto pigmalione, ovvero perseguire il modello che egli stesso ha in mente. Dunque, notando nel suo atleta particolari attitudini e peculiarità fisiche, il coach cerca un gioco che, dal punto di vista tecnico-tattico e fisico, possa esaltarle. Tuttavia, non sempre questa strada, che pure è seguita dalla maggioranza degli addetti ai lavori, pare rivelarsi la migliore. Talvolta, infatti, nel giovane agonista c'è un "talento mentale" del tutto differente da quello fisico: un talento e un'attitudine psicologica che andrebbero intuiti ed educati. Il risultato, a volte, è un tennis costruito ad hoc.

Ma un giocatore, se avesse potuto seguire il proprio istinto, avrebbe potuto raggiungere mete più ambiziose? Non sono rari i casi, purtroppo, di atleti che, essendo stati spinti a puntare sul solo servizio e sul gioco aggressivo, non sono riusciti a emergere proprio perché non avevano l'animus dell'attaccante bensì, a dispetto della loro fisicità, possedevano l'indole del difensore. Tutto ciò non significa lasciare a sé stessi i giovani agonisti, non correggerli tatticamente e tecnicamente o non suggerire loro soluzioni di gioco che, secondo l'esperto parere dell'allenatore, potrebbero migliorarli. Anche se, nel fare questo, occorre non dimenticare mai l'indole, il carattere e la personalità della "materia umana" con cui si ha a che fare (Lisi, 2009).

Il tennis giovanile secondo R.I.T.A.: mini-tennis come antidoto all'abbandono prematuro

R.I.T.A. è l'acronimo, tradotto in italiano, di Italian Tennis Research Association, un'associazione di ricerca fondata nel 1998 dal Professor Carlo Rossi, docente di tennis al Collegio didattico di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano, e dal Maestro di tennis Luca Bottazzi, ex-professionista del circuito ATP e allenatore di giocatrici e giocatori di fama mondiale (Rossi, 1990,1999; Rossi, Pisaturo e Bottazzi, 2010). Nel lontano 2003, il metodo R.I.T.A. ha ottenuto il prestigioso riconoscimento dalla Federazione Internazionale di Tennis. Da allora, in molti, Federazione Italiana Tennis compresa, si sono allineati a questo modello di insegnamento.

L'obiettivo principale del metodo è, ed è sempre stato, quello di trovare soluzioni metodologiche e didattiche in linea con l'evoluzione della ricerca scientifica in ambito sportivo e motorio e di far nascere e crescere tennisti nel rispetto dello sviluppo e della maturazione psicofisica. È per queste ragioni che il metodo R.I.T.A., in primis, si è occupato di progettare, organizzare e realizzare il cosiddetto corso propedeutico, o pre-tennis. Il programma è rivolto a bambini molto piccoli di età compresa tra 3 e 7 anni. La necessità di dar vita a questo modulo didattico era stata dettata dalle scarse qualità senso-percettive e coordinative evidenziate dai bambini della seconda infanzia. Dopo quattro lustri, la situazione è decisamente peggiorata e il corso propedeutico al tennis si è trasformato in sedute di motricità di base e, in alcuni casi, di psicomotricità. Era, ed è evidente, come le trasformazioni sociali - in contrapposizione a uno sviluppo spontaneo della motricità naturale - hanno creato una situazione via via sempre più drammatica. Ad oggi, moltissimi bambini posseggono una coordinazione generale in ritardo di almeno 3-4 anni.

Il modulo di avviamento è diviso in due momenti. La "propedeutica uno" è rivolta a bambini di 3-5 anni, avente come postulato fondamentale quello di "scoprire e utilizzare in modo creativo il proprio corpo, la racchetta, la pallina e molti altri piccoli attrezzi". Nelle due, ma se possibile anche tre lezioni settimanali di 45-50 minuti ciascuna, l'insegnante - laureato in scienze motorie e con specializzazione in psicomotricità e/o affini - dovrà soprattutto animare il gruppo affinché sia in grado di rendersi parte attiva e propositiva per tutta la durata della lezione. Le aree di intervento spaziano dall'educazione senso-percettiva alla coordinazione generale, spazio-temporale e oculo-manuale, dall'educazione respiratoria all'equilibrio e da aspetti più tecnici (es. racket handling ball handling, racket and ball handling). Nella didattica quotidiana, priorità assoluta riveste l'educazione all'ambidestria e l'attività simmetrica.

Alla fine di questo percorso, il bambino dovrà - ad esempio - essere in grado di:

- camminare in diversi modi seguendo un ritmo crescente e decrescente, variando l'ampiezza dei passi;
- correre in avanti seguendo un ritmo crescente e decrescente, variando l'ampiezza dei passi;
- saltellare sul posto a due piedi, seguendo un ritmo crescente e decrescente, e saltellare su un piede;
- restare in equilibrio sui glutei, su di un fianco, su un piede per almeno 5 secondi;
- eseguire una corretta capovolta avanti e una capovolta

dietro sulla spalla;

- lanciare una pallina in avanti, in alto, a sinistra e a destra, utilizzando la mano preferita, l'altra mano, entrambe le mani;
- afferrare una pallina fatta rotolare dall'insegnante con la mano preferita e con l'altra;
- lasciar cadere e riprendere una pallina a due mani dopo un rimbalzo.

Il secondo modulo, rivolto a bambini di 6 e 7 anni (pre-tennis), ha come finalità prioritaria "la presa di coscienza e il controllo parziale del proprio corpo, della racchetta, della pallina e di questi tre elementi contemporaneamente". Le unità di apprendimento che compongono il programma annuale includono sviluppo delle capacità senso-percettive e coordinative, racket and ball handling, tennis con le mani. Questo modulo è caratterizzato da esercizi con due racchette (pinza) e quelli con impugnatura della racchetta a due mani. Studi e ricerche hanno confermato come il tennista del terzo millennio si avvarrà di due tipologie di dritto: uno, dal lato dominante a una sola mano; l'altro, dal lato opposto a due mani ma con il controllo dell'arto superiore più debole (Rossi, 1990, 1999; Rossi, Pisaturo e Bottazzi, 2010; Lisi, 2018). Inoltre, le esercitazioni a due mani obbligano il bambino a ridurre l'ampiezza delle aperture e ad utilizzare la rotazione del busto-spalle: elementi che caratterizzano i colpi di rimbalzo del tennista moderno. Nel pre-tennis, infine, il bambino impara a giocare a tennis. In totale accordo con la metodologia Teaching Games for Understanding, gli allievi apprendono strategie e tattiche del gioco di riferimento prima di conoscere e controllare i fondamentali tecnici. Attraverso il mini-tennis con le mani si introducono esercitazioni didattiche chiuse (es. lanciare la palla solo da sotto, da dove fermo la palla la rilancio, lanciare da sopra, etc.) che inducono la scoperta dei rimbalzi, degli spazi e dei tempi di gioco e, di conseguenza, della strategia. Alla conclusione di ogni esercitazione è opportuno formulare le giuste domande, del tipo: "cosa hai scoperto, oggi, utilizzando questo modello? È più facile o più complesso mettere in difficoltà l'avversario? Se il rimbalzo fosse stato corto, cosa sarebbe accaduto?".

A sette anni ha inizio il terzo modulo, definito "avviamento". Il bambino frequenta la scuola tennis due volte alla settimana per 90-120 minuti: la metà del tempo, con il maestro di tennis (inizia il percorso tecnico attraverso la didattica delle abilità pre-tecniche), l'altra metà con l'esperto di scienze motorie (attivazione del percorso complementare). Le abilità pre-tecniche occuperanno gli iniziali 4-8 mesi del primo anno di scuola a seconda delle abilità individuali. Il programma prevede arresto e rimando con le mani, con la doppia racchetta, controllo e rimando e, infine, rimando diretto. Il tutto, come sempre: dal lato dominante, a due mani, da entrambi i lati e dal lato debole.

Queste esercitazioni hanno lo scopo di tracciare il canale ideale della tecnica di riferimento che presenta solo tre vincoli: arrestare, rilanciare, controllare e colpire la palla davanti e di lato al proprio corpo, trasferire il peso del corpo verso la rete e ruotare il busto-spalle con piedi ancorati. Nello stesso periodo, l'esperto di scienze motorie, durante la lezione di attività complementare, prosegue il lavoro precedente, continuando a sviluppare le capacità senso-percettive ma occupandosi soprattutto di capacità di osservazione, manipolazione e propriocettività. Le capacità coordinative saranno altresì affinate con particolare attenzione a equilibrio, ritmo, combinazione. Lo stesso esperto in scienze motorie introdurrà le progressioni didattiche dei diversi fondamentali attraverso gli esercizi propedeutici. Per ogni fondamentale, a partire dalla volée, proporrà una serie di esercizi, prima a corpo libero e poi con mani e pallina, richiamando globalmente l'azione dei vari fondamentali. Sarà sempre lui a continuare il lavoro di didattica della strategia di gioco attraverso partite di mini-tennis (prima con le mani e, dopo qualche mese, con la doppia racchetta). Il programma iniziale è affidato soprattutto al laureato in scienze motorie. Il quale, è bene ricordarlo, è tenuto a conoscere la disciplina nei minimi dettagli.

Così «[...] se l'approccio all'addestramento e all'agonismo viene correttamente gestito, si migliora sensibilmente l'autostima dei nostri bambini, contribuendo a farne persone migliori [...] Infine, in un'epoca in cui tutti gli psicopedagoghi dell'età evolutiva lanciano l'allarme sui disturbi crescenti della capacità di attenzione, che affliggono sempre più bambini delle nostre scuole primarie, incapaci di restare concentrati su un argomento per più di qualche minuto, una disciplina come il mini tennis, che acuisce naturalmente la capacità di concentrazione, può rappresentare un autentico toccasana» (Commentucci, 2009).

CONCLUSIONI

In sintesi, occorre che tutte le figure adulte coinvolte, rivestite di importanti funzioni educative, affinino le proprie competenze pedagogiche, oltre che tecniche e sportive, così da essere in grado di utilizzare le tecniche di counselling^[1] necessarie nell'approccio ai giovani. Si profila, dunque, il bisogno di promuovere e garantire un continuo percorso di formazione e aggiornamento per dirigenti e allenatori, non solo centrato su obiettivi tecnici e sportivi, ma finalizzato anche all'approfondimento di tematiche pedagogiche e psicologiche indispensabili per lavorare proficuamente con preadolescenti e adolescenti.

^[1] Il Counselling (o Counseling) è un processo di apprendimento attraverso l'interazione tra un soggetto, che funge da Counsellor, e una o più persone (clienti). Nel caso specifico, il counsellor sportivo (o psicologo dello sport) si occupa, utilizzando strumenti quali l'ascolto attivo, l'atteggiamento empatico, la riformulazione e il problem solving, di: (a) assistenza e consulenza psicologica dell'atleta in allenamento e in gara; (b) analisi e valutazione dei fattori facilitanti e/o ostacolanti lo sviluppo delle abilità psicomotorie, in situazione agonistica e non; (c) training individuale di preparazione mentale alla gara; (d) training per la gestione delle situazioni di stress; (e) consulenza e training per l'incremento di abilità cognitive (attenzione, concentrazione, etc.); (f) consulenza psicologica motivazionale; (g) consulenza psicosociale e organizzativa per il management delle attività; (h) consulenza sulle interazioni e le dinamiche socio-affettive della squadra; (i) progettazione di attività di promozione delle attività sportive, in rapporto allo sviluppo del benessere individuale e sociale, nei vari contesti educativi e comunitari.

È solo rispettando le tappe dell'accrescimento fisiologico e psicologico che si garantiscono al futuro atleta gli effetti positivi di una sana e corretta pratica tennistica. Da tutte le valutazioni fin qui esposte risulta che è davvero necessario rivedere per intero la cultura dello sport e dell'educazione fisico-motoria all'interno del percorso evolutivo dei giovani. Ciò che sembra provocare nella maggior parte dei ragazzi l'abbandono precoce e definitivo della pratica sportiva è infatti lo scarso sviluppo di una conoscenza e consapevolezza del valore e dei vantaggi che la stessa può offrire nel corso della vita.

BIBLIOGRAFIA

- Commentucci, R. (2009). Il mini-tennis, la proposta della Federazione Italiana Tennis. Introduzione. In: Federazione Italiana Tennis & Società Italiana di Pediatria (Eds.), *Mini-tennis e salute dei bambini*. Congresso in Roma.
- Lisi, R. (2009). *Tennis e salute*. Roma: Lombardo.
- Lisi, R. (2018). *La scoliosi nel tennis, tutta la verità*. Latina: Il Trifoglio Bianco.
- Longoni, U. (1995). *Questione di testa: tecniche mentali e piccole magie per vincere nello sport*. Bologna: Calderini.
- Longoni, U. (2001). *Lo sport invisibile. Come acquisire una mentalità vincente nello sport e nella vita*. Bologna: Calderini.
- Martin, D. (1991). *Multilateralità e specializzazione precoce*. SdS *Rivista di Cultura Sportiva*, 10, 22-26.
- Pellai, A., e Marzorati, P. (1999). *Pratica e abbandono dell'attività sportiva in età evolutiva in Rovigo e provincia. Risultati di una ricerca effettuata tra sedicenni frequentanti le scuole superiori*. Atti VI Conferenza Nazionale di Sanità Pubblica, Milano.
- Pellai, A., e Marzorati, P. (2000). *Delusi dallo sport. Pratica e abbandono dell'attività sportiva in età evolutiva in Provincia di Rovigo*. In: Provincia di Rovigo, *Assessorato allo Sport (Ed), Delusi dallo sport. Indagine sull'abbandono sportivo da parte dei giovani*, pp. 79-90.
- Porro, N. (2001). *Sociologia dello sport*. Roma: Carocci.
- Rossi, C. (1990). *Tennis senza racchetta*. Milano: Edi Ermes.
- Rossi, C. (1999). *Easy Tennis*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Rossi, C., Pisaturo, M., e Bottazzi L. (2010). *Dal bambino al campione di sé stesso*. Salerno/Milano: Momento Medico.