

Anno VII - Numero 9 Settembre 2010 - Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art.1 Comma1 - LO/MI

Super



IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS



Tennis

Magazine



EUROPEI UNDER14
DOPPIETTA AZZURRA
CON QUINZI E BALDI

US OPEN
ALLA SCOPERTA
DI FLUSHING
MEADOWS

Francesca
Schivone
nominata
Commendatore
dal Presidente
della Repubblica
Napolitano

IL COMMENDATORE

www.federtennis.it

www.supertennis.tv



il Dr Parra risponde

scrivete a Pier Francesco Parra via mail a: supertennis@federtennis.it
oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 roma



MEDICINA A BORDO CAMPO

Tennis sport per tutte le età



Caro Dott. Parra, ho una bambina di dieci anni che fa nuoto da cinque. Di recente, mia figlia è andata a vedere una sua compagna di scuola che gioca a tennis ed è rimasta entusiasta. Mi ha chiesto di voler provare a giocare ma da più parti leggo che, data l'età, non è tra gli sport più indicato. Cosa mi consiglia? (T.D. - Mascalucia CT)

Gentile Lettrice, il tennis è uno sport che si può praticare a tutte le età: sia in quelle evolutive che in quelle involutive. Pertanto credo che possa accontentare tranquillamente sua figlia, consigliando tale sport in senso ludico.

Dottor Parra, ho un bambino di sette anni che ha espresso il desiderio di giocare a tennis. Io vorrei praticasse uno sport più completo vista l'età, sebbene al club dove lo iscriverei mi hanno assicurato tre ore settimanali di atletica. Pensa che il binomio tennis e atletica sia valido per un bambino al di sotto dei dieci anni? (G.F. - Massa)

Gent.mo Lettore certamente se il tennis è ben insegnato ed as-

sociato ad una buona attività atletica è un ottimo binomio per suo figlio e per la sua età. Il mio personale consiglio è quello di rivolgersi a centri e strutture molto preparate professionalmente, quali le nostre Federali.

Egregio Professor Parra, sono una ragazza di venti anni, alta 1,65 per 75 kg di peso. Sono in cura da un dietologo per recuperare il mio peso forma, perso a causa di una cura ormonale che mi ha fatto ingrassare sensibilmente. Dovrei anche affiancare dell'attività sportiva ed, essendo pigra avrei pensato al tennis in quanto è l'unico sport che mi piaccia da sempre e che ho praticato dai 10 ai 16 anni. Ritenga sia efficace una attività di tre ore e mezza settimanali per perdere peso?(R.L. - San Giorgio a Cremano NA)

Gentile Lettrice, si faccia consigliare da un medico sportivo che sia specializzato in dietologia applicata. Non è infatti solo il tipo di attività sportiva che le può far perdere peso ma un buon equilibrio tra attività motoria ed apporto calorico.