

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

FIT 

# Tennis Magazine



**EUROPEI UNDER14  
DOPPIETTA AZZURRA  
CON QUINZI E BALDI**

**US OPEN  
ALLA SCOPERTA  
DI FLUSHING  
MEADOWS**

Francesca  
Schiavone  
nominata  
Commendatore  
dal Presidente  
della Repubblica  
Napolitano

# IL COMMENDATORE

[www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

[www.supertennis.tv](http://www.supertennis.tv)



il Dr Parra risponde

scrivete a Pier Francesco Parra via mail a: [supertennis@federtennis.it](mailto: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



**C**aro 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.

**D**ottor 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.

**E**gregio 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.