

tennismagazine

matchpoint

Anno 2 n.9 14/26 maggio 2004

€ 3,50

Direttore Adriano Panatta

**FIT: SI CANDIDA
TRONCHETTI
PROVERA**
"Difendo
i Circoli
tartassati"



CARLOS primero

HALL OF FAME

Maria Ester Bueno

PERSONAGGI E INTERVISTE

Mirnyi-Henman

Nalbandian-Costa

Vico-Dell'Acqua

ROMA

Un Moya d'annata
sfata l'incantesimo al Foro
e si propone alla grande
per il Roland Garros



ITALIAN SPORT DESIGN



ISSN 1122-1131



Dietro i recenti successi della numero uno azzurra c'è un gruppo di professionisti che sa come curare gli aspetti fisici, medici e mentali di un'atleta di vertice. Scopriamo chi sono e come lavorano



Il laser, la mente, la grinta



Pier Francesco Parra, a sinistra, segue anche la squadra azzurra di Coppa Davis. A destra, Francesco Elia con Silvia Farina: un coach-marito che sa svolgere al meglio entrambi i ruoli. Accanto al titolo, in basso, lo psicologo Ignazio Surra



L'FP3-System di Francesco Parra

Una laurea in chirurgia ottenuta coi massimi voti a soli 23 anni, seguita da una specializzazione in Chirurgia Generale e d'Urgenza. Il dottor Pier Francesco Parra ha sempre subito il fascino del laser, tanto da conseguire uno dei primi perfezionamenti in laserchirurgia a Tolosa. Verso la fine degli anni 80, il medico nativo di Livorno, ma trapiantato a Montecatini, ha sperimentato un nuovo laser, il Neodimio-YAG defocalizzato ad uso terapeutico, entrando in contatto con parecchi campioni del mondo dello sport che si rivolgevano a lui per risolvere acciacci di ogni gravità. "Partiamo dalla considerazione che all'inizio veniva utilizzata la laserterapia con apparecchiature di

bassa potenza, incapaci di penetrare i tessuti in profondità - racconta Parra -. In seguito, l'evoluzione è stata la utilizzazione del laser a CO₂ defocalizzato, la cui lunghezza d'onda agisce però al di fuori della finestra terapeutica (che va da 600 a 1200 nanometri) ed ha come cromoforo attivo l'acqua. La mia idea è stata quella di utilizzare la lunghezza d'onda di 1060 nanometri, propria del Neodimio-Yag, defocalizzandone il raggio ed ottenendo una penetrazione dello stesso fino a 7-8 centimetri di profondità nel tessuto senza provocare alcun danno".

L'inconveniente di questo laser era facilmente riscontrabile: "Aveva dimensioni e peso enormi (circa 100 kg, ndr) e diventava difficile da gestire anche a causa della laboriosa manutenzione. Gli atleti erano costretti a trasferirsi in centri fissi per sottoporsi alle cure con relative difficoltà organizzative". Così il professore ha pensato ad una evoluzione della sua creatura: "Insieme agli ingegneri Algeri e Aloisini ho utilizzato tre lunghezze d'onda differenti, che coprono per intero la finestra terapeutica e agiscono contemporaneamente con cinque laser interni, tutti di tipo chirurgico. La macchina è stata chiamata FP3, un nome che deriva dalle mie iniziali a cui si aggiungono le tre lun- ▶

di Andrea Fachinetti
foto Angelo Tonelli

Sedici anni di professionismo e quasi cinquecento partite sul circuito lasciano inevitabilmente il segno su un'atleta del calibro di Silvia Farina. Per rimanere ai vertici del tennis femminile, l'azzurra è chiamata ad una sfida quotidiana, alla ricerca di collaboratori che sappiano rigenerare muscoli e motivazioni per affrontare le nuove prove a cui settimanalmente Silvia è sottoposta dal mondo della racchetta. Spulciando fra i segreti sportivi della trentaduenne azzurra, si scopre che dietro ai suoi successi si cela un intero team che attraverso tecniche innovative la accompagna nel suo cammino. Dalla laserterapia del dottor Pier Francesco Parra alla programmazione neuro linguistica di Ignazio Surra, passando per le cure amorevoli e tecniche del marito-allenatore Francesco Elia, ecco il mondo che gravita attorno alla numero 1 italiana.

il team di silvia farina



Sopra, il dottor Parra con il fisioterapista della squadra italiana, Massimo Mancinelli che collabora con "dottor Laser". Nelle altre foto Parra mentre cura il ginocchio di Felix Mantilla e si occupa del talento emergente Andreas Seppi



ghezze d'onda. Con essa posso dire di avere finalmente rivoluzionato il concetto di laserterapia".

Il nuovo congegno è assolutamente maneggevole (pesa solamente 3,5 kg), è facilmente trasportabile, e gli atleti possono utilizzarlo con comodità. "Un atleta può sottoporsi addirittura a dieci sedute al giorno della durata di circa 30 secondi l'una. Un ciclo di applicazioni si aggira sulle trenta, per una durata che varia dai due ai cinque giorni. Al paziente viene somministrata una energia elevatissima per ogni seduta, fino a 300 joule/cm². Al momento esistono in Italia solamente due macchine: una presso il mio centro di Montecatini e l'altra portatile, di proprietà della Federazione Italiana Tennis, con la quale ho cominciato una collaborazione ufficiale da qualche mese".

Le statistiche sembrano dare ragione al dottor Parra: "Un'indagine rivela che sui circa 600 atleti sottoposti al trattamento con Neodimio-Yag dal 1988 al 1997, il 94 per cento di essi ha risolto i suoi problemi; degli oltre 200 atleti di prima categoria, fra cui oltre 120 tennisti professionisti, trattati con la nuova metodologia FP3, il 97 per cento ha ottenuto un esito positivo. Un risultato eccezionale, che rivela un ottimo screening nei casi in cui si utilizza: tendiniti, tendinopatie degenerative, lesioni legamentose parziali, lesioni muscolari (stiramenti, distrazioni e strappi), lesioni dovute a microfratture da

stress, pubalgia, epicondilita". Omar Camporese e Renzo Furlan in passato, Silvia Farina, Rita Grande e Mara Santagelo nel presente: il filo diretto del dottore con il mondo del tennis è ormai una costante: "Con Silvia ho cominciato a lavorare, per la prima volta, quando aveva 18 anni e successivamente quando era scesa al numero 80 delle classifiche, è una professionista seria con un'anima da combattente. Mara invece presenta invece un problema infiammatorio sotto entrambi i piedi a causa di un osso bipartito che la limita nei movimenti. Con il mio laser posso limitarne l'infiammazione ma non eliminare del tutto il problema".

La neuro-linguistica di Ignazio Surra

Se il dottor Parra vanta con la Farina un solido rapporto, Ignazio Surra ha intrapreso da pochi mesi con la tennista milanese trapiantata a Fregene un rapporto di collaborazione diverso, basato sulla cosiddetta "programmazione neuro linguistica". "È una metodologia nata negli Stati Uniti a metà degli anni 70 - spiega Surra, Master Trainer presso l'Istituto di Super Ipnosi e Comunicazione Non Verbale di Nizza -. Il primo in assoluto ad utilizzare questa tecnica è stato Anthony Robbins, nientemeno che con Andre Agassi. Si tratta di una metodo-

logia di pensiero volta alla comprensione dei modelli utilizzati dalle persone che nei vari campi della vita ottengono dei successi".

Immagini, suoni, sensazioni: tutti aspetti che vengono rielaborati a livello celebrale per acquisire la necessaria esperienza ad affrontare le sfide di tutti i giorni. "Tanto più utilizziamo al meglio le conoscenze, tanto più abbiamo possibilità di scelta. Si tratta di aiutare una persona a definire i suoi veri obiet-

tivi, a lavorare sugli stati emotivi. Un tennista spesso viene assalito dal cosiddetto sequestro emotivo: Perché vinco certe partite? E perché ne perdo altre? La capacità di accedere alle migliori risposte consente di superare ogni limite".

Per ottenere lo scopo vengono utilizzate diverse tecniche che vanno dalla pre-esecuzione mentale ("il pensiero positivo crea sempre situazioni positive") fino alle visualizzazioni guidate ("una persona diventa terza di se stessa per analizzarsi dall'esterno"). "La bravura del professionista è crearsi un percorso da seguire - continua Parra -. Il nostro lavoro

è capire le migliori qualità di Silvia e trasferirle in campo".

Le cure amorevoli di Francesco Elia

Di questi benefici ne ha tratto giovamento anche Francesco Elia, in qualità di marito-allenatore della Farina, con la quale si è incamminato in questa nuova avventura. "Quando una tennista arriva a livelli di questo tipo, occorre trovare nuovi stimoli, nuovi traguardi - spiega Francesco -. Insieme a Silvia abbiamo deciso di cambiare modulo di allenamento apportando modifiche sia tecniche sia tattiche che hanno richiesto un periodo di adattamento. Dopo avere toccato l'undicesima posizione in classifica, molti pensavano che il nostro viaggio fosse giunto al capolinea, senza sapere che in realtà è stata una catena di infortuni a condizionarci. Ora Silvia è maggiormente propositiva, ha migliorato il numero di colpi vincenti e soprattutto ha ancora voglia di fare un passo in avanti. Questo grazie al nostro intero team che annovera oltre a Parra e Surra anche il preparatore atletico Gianluca Pasquini, i chiropratici Daniele Puzilli e Alfio Caronti e, per quanto riguarda la parte riguardante medicina generale e alimentazione, mio padre, il dottor Luciano Elia".