



Flavia
verso
la Top
Ten

11

Super



Anno V • Numero 11 • Novembre 2008

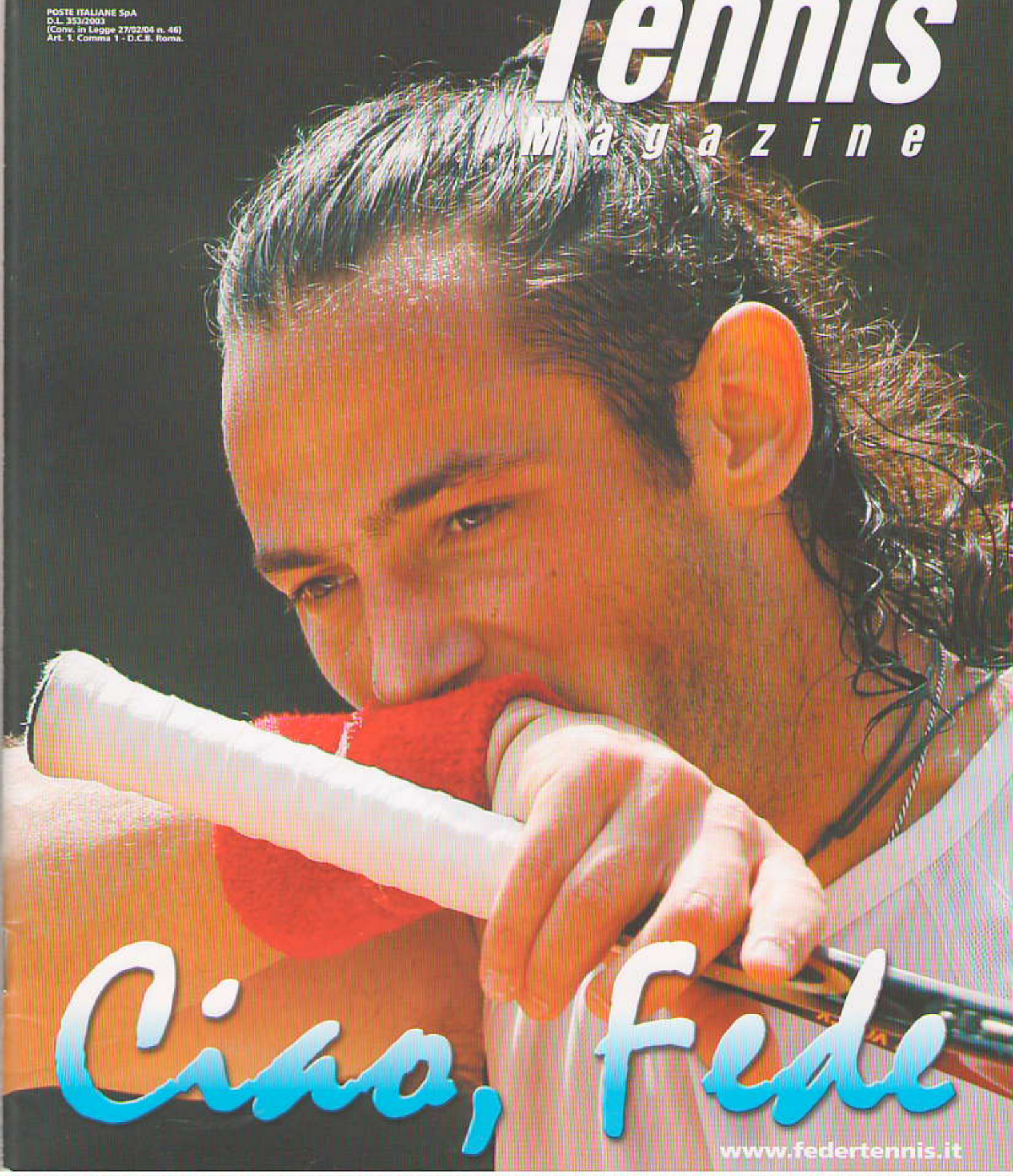
IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FIT

POSTE ITALIANE SpA
D.L. 353/2003
(Conv. in Legge 27/02/04 n. 46)
Art. 1, comma 1 - D.C.B. Roma.

Tennis

Magazine



Crisa, Fede

www.federtennis.it



CANNE

C'è esultanza ed esultanza...

Egregio signor Pietrangeli,

oggi ho acceso la tv per assistere alle prime trasmissioni del nuovo canale televisivo "SuperTennis" e voglio complimentarmi con lei per come ha saputo far rivivere a noi appassionati di tennis l'indimenticabile 1976 e la lunga vigilia di Cile-Italia di Coppa Davis. Il programma è stato avvincente, anche perché io non avevo mai visto immagini riprese in quei giorni a Santiago. Ma non avete commentato quella che secondo me è una delle cose più singolari emerse dai filmati: la vostra esultanza è stata sobria e contenuta, niente a che vedere con le scene sfrenate e sguaiate cui assistiamo oggi quando un qualsiasi sportivo vince qualcosa anche di meno importante. È cambiato il costume, o eravate voi a essere mosci?

Bertrando Finelli (Civitanova Marche)

Francamente non la ricordo come una esultanza contenuta... eravamo raggianti, ve lo assicuro, ma il fatto è che sono cambiati i tempi, il costume, e oggi si vedono scene a dir poco esagerate. La nostra fu una reazione di gioia per la vittoria della Davis, per l'aver ottenuto un risultato straordinario, ma certamente non per la gara in sé. Eravamo strafavoriti, sapevamo che avremmo vinto, specialmente dopo il primo giorno e con un doppio che non poteva perdere. È stata una vittoria poco sofferta, se si fosse decisa per 7-5 al quinto set del quinto match allora forse avremmo 'esagerato'. Il fatto è che oggi è tutto esasperato, e forse negli occhi abbiamo troppe scene 'sopra le righe'. Quando un

calciatore per festeggiare un gol e si getta sopra le inferriate dello stadio, si toglie la maglia o prende a calci i cartelloni, beh, c'è poco da dire... esagera! Queste cose sono sempre studiate per eccitare la folla, ma bisogna vedere se sincere e vere. Inoltre sono un cattivissimo esempio per i bambini. Fortunatamente nel tennis, soprattutto quello ad alto livello, non assistiamo mai a scene di questo tipo. Qualche volta i giocatori sfogano l'amarrezza per una sconfitta negli spogliatoi, qualche volta si esagera nei tornei minori, ma è davvero difficile vedere brutte esultanze in campo o davanti la tv. La più bella 'fotografia' di un'esultanza? Al termine della

16 ottobre 2008, primissimo pomeriggio. Il sito di Ubaldo Scanagatta, sempre molto affettuoso nei confronti della FIT e del tennis azzurro in generale, pubblica un articolo di Andrea Scanzi intitolato "L'Italia alla canna del gas". 16 ottobre 2008, sera. A Zurigo Flavia Penetta batte la numero 1 del mondo Jelena Jankovic e si lancia verso l'élite della classifica WTA. Abbiamo già avuto modo di sottolineare, parlando del celebre Bibò (che di Scanzi, guarda caso, è il guru), come i menagrami maldestri siano merce preziosa. Speriamo perciò che il Cielo ci conservi anche la new entry Andrea e le sue canne.

finale di Parigi 1961, quando due giocatori si abbracciano e quello che ha perso, sorridente, consola quello che ha vinto. Eravamo io e Santana. Mi aveva appena battuto e, incredibile, piangeva disperato e io sconfitto li a consolarlo. Sarebbe bellissimo vedere oggi una scena del genere...

Nicola Pietrangeli

Scrivete a Nicola Pietrangeli o Pier Francesco Parra via email a: supertennis@federtennis.it oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 Roma



Contratture? Stretching e dieta

La contrattura non è una malattia, ma è un sintomo di varie affezioni muscolari o di altra natura. La causa principale di una contrattura è l'intossicazione muscolare, conseguente al funzionamento del muscolo in condizioni sfavorevoli per un tempo più o meno prolungato. Sintomo principale di una contrattura è il dolore in corrispondenza del muscolo interessato accompagnato da indurimento e gonfiore. Il dolore si presenta durante o dopo la prestazione sportiva e lo stato di contrazione può essere valutato direttamente con un esame palpatorio attento atto ad escludere eventuali patologie distrattive. In caso di dubbio diagnostico è bene ricorrere in tempi rapidi ad un esame ecografico.

Un "crampo" alle gambe è determinato da una contrazione involontaria o spasmo di un muscolo della gamba o del piede. Spesso i crampi sono causati da uno squilibrio nell'organismo fra potassio e sodio, o calcio e magnesio. Possono anche essere causati da posizioni innaturali che ostacolano la circolazione del sangue, provocando la contrazione anormale dei muscoli.

I crampi durano in genere solo pochi secondi o

pochi minuti: per far passare il crampo bisogna bere dei liquidi immediatamente ed iniziare ad estendere il muscolo contratto.

Bisogna escludere a priori una causa iatrogena cioè l'assunzione di farmaci quali ad esempio i diuretici nei soggetti ipertesi. Comunque chi soffre di crampi può avere carenze nutritive di vario genere. La più comune può essere la carenza di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale. A volte ci può essere una carenza di tiamina, acido pantotenico, biotina e magnesio. Qualche volta una perdita di sodio dovuta ad una forte sudorazione o una pregressa diarrea, può causare crampi muscolari. Raramente una carenza di vitamina C può causare una dolorabilità muscolare ed articolare.

Le sostanze nutritive quindi possono essere d'aiuto a prevenire crampi e contratture muscolari agli arti inferiori. Bisognerebbe aumentare l'assunzione di calcio e di vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio. Una dieta appropriata dovrebbe includere quantità sufficienti dei seguenti alimenti: latte, formaggio, yogurt, pesce, fegato, tuorlo d'uovo, broccoli e verdure a foglia verde scuro.

Un riscaldamento di almeno 15 minuti prima dell'allenamento aiuta a prevenire crampi e contratture oltre all'esecuzione di stretching adeguato o allungamento.

I benefici dell'allungamento sono:

- rilassamento
- riduzione di tensione e rigidità muscolare
- incremento dell'elasticità dei muscoli, tendini e legamenti
- miglioramento della coordinazione motoria
- prevenzione contro strappi e contratture muscolari

Dopo una contrattura muscolare è necessaria una dieta ricca di proteine.

Comunque un consiglio importante per il nostro lettore è: riscaldarsi prima degli incontri, fare stretching adeguato, idratarsi bene...

Se dovessero persistere frequenti episodi controllare bene gli esami ematochimici in particolare gli elettroliti ed apportare le correzioni dietetiche-nutrizionali necessarie. Non è necessario l'uso di nessun farmaco.

Pier Francesco Parra