

Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani

Herausgeber: Pro Grigioni Italiano

Band: 76 (2007)

Heft: 3

Artikel: Il mio battito cardiaco durante quattro partite di calcio

Autor: Plozza, Valerio

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-57856>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

VALERIO PLOZZA

Il mio battito cardiaco durante quattro partite di calcio

Il mio lavoro di maturità si occupa dell'analisi del mio battito cardiaco durante quattro partite di calcio. Esso è strutturato in due parti: una teorica ed una pratica. Nella prima viene spiegato in grandi linee il funzionamento del cuore, mentre nella seconda vengono esposti i risultati ottenuti grazie a varie misurazioni del mio battito cardiaco sui campi da calcio della Svizzera orientale. Il metodo di lavoro è diviso in tre parti: la ricezione/registrazione dei dati, il trasferimento sul computer e l'elaborazione di essi. Per effettuare queste misurazioni mi sono servito di un cardiofrequenzimetro (Polar s610) grazie al quale ho potuto misurare la mia frequenza cardiaca, elaborarne delle tabelle e dei grafici da poi interpretare e confrontare tra loro. Ogni partita è stata analizzata mediante un foglio di protocollo dove vengono specificati dati importanti come ad esempio il clima, le condizioni di gioco e l'ora. Segue l'analisi dei dati ottenuti descritti in un grafico e tre tabelle. Ogni partita è stata a sua volta divisa in cinque frazioni: il riscaldamento, il primo tempo, la pausa, il secondo tempo ed il defaticamento. Ognuna di queste parti è stata confrontata con la stessa delle altre partite.

Questi confronti mi hanno fornito i dati necessari per rispondere alle domande che mi ero prefissato all'inizio:

- Come funziona il cuore?
- Quali sono i minimi e le soglie che possono raggiungere i miei battiti cardiaci durante una partita di calcio?
- Quali sono i fattori che possono influenzare la mia prestazione?
- Ci sono grandi differenze tra le diverse partite?

L'obiettivo principale della mia ricerca è stato quello di rispondere a queste domande e di approfondire le mie conoscenze a riguardo del nostro muscolo più importante: il cuore.

In conclusione mi ritengo soddisfatto del lavoro svolto, soprattutto per l'esperienza personale fatta nella ricerca e per i risultati ottenuti.