

Il mio battito cardiaco durante quattro partite di calcio

Autor(en): **Plozza, Valerio**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Quaderni grigionitaliani**

Band (Jahr): **76 (2007)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.05.2024**

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.