

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PERUGIA
DIPARTIMENTO DI MEDICINA



Corso di Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport e
delle attività motorie preventive e adattate (LM68)

Tesi di Laurea

***“VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ
FISICHE E RECUPERO NOTTURNO DEL
TENNISTA PROFESSIONISTA ”***

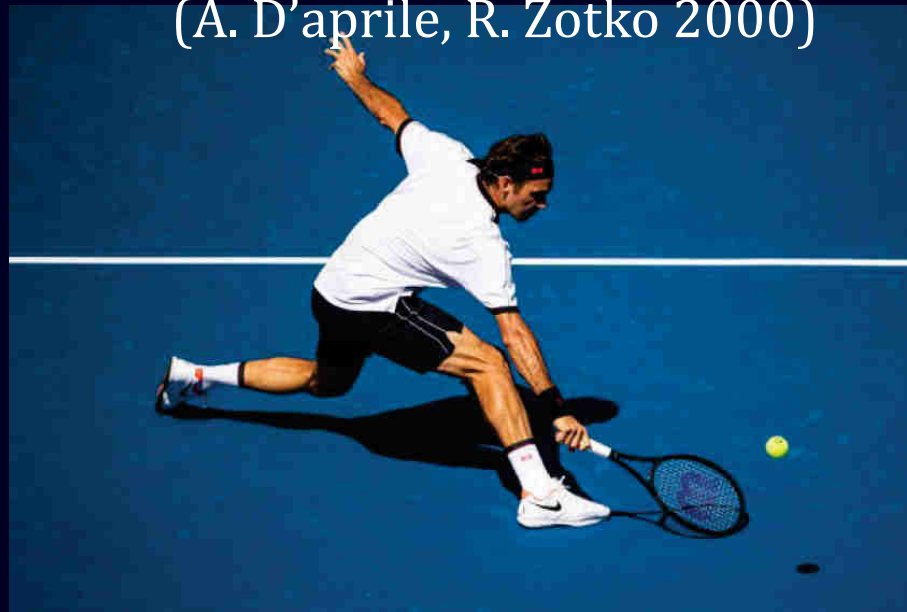
Laureanda:
Dott.ssa Martina Luculli

Relatore:
Prof. Francesco Coscia

IL MODELLO PRESTATIVO

“Un modello prestativo può essere definito come l'insieme dei fattori che determinano la prestazione ed ha, tra le sue varie funzioni, quella di controllare l'allenamento e di orientarlo.”

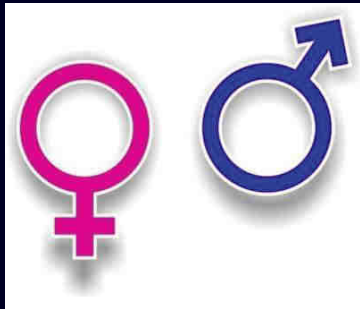
(A. D'aprile, R. Zotko 2000)



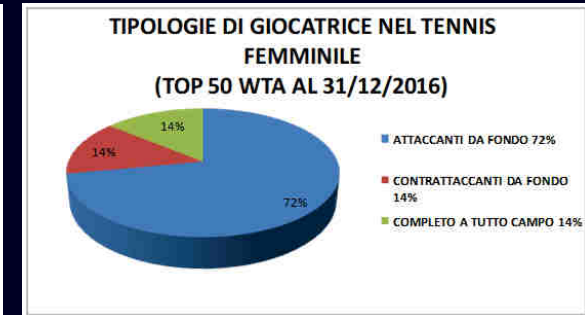
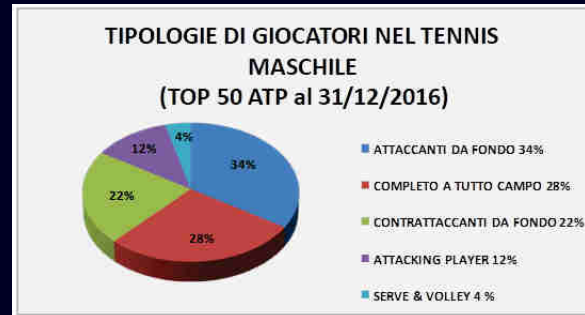
IL MODELLO FUNZIONALE



Sesso



Tipo di giocatore



Superficie di gioco



Tipo di palla



IL MODELLO FISILOGICO



Frequenza cardiaca

140-160 bpm



Consumo di ossigeno

45 ml/kg/min F

55 ml/kg/min M



Lattato ematico

2-4 mmol/l

I METABOLISMI ENERGETICI



EVOLUZIONE

Abilità

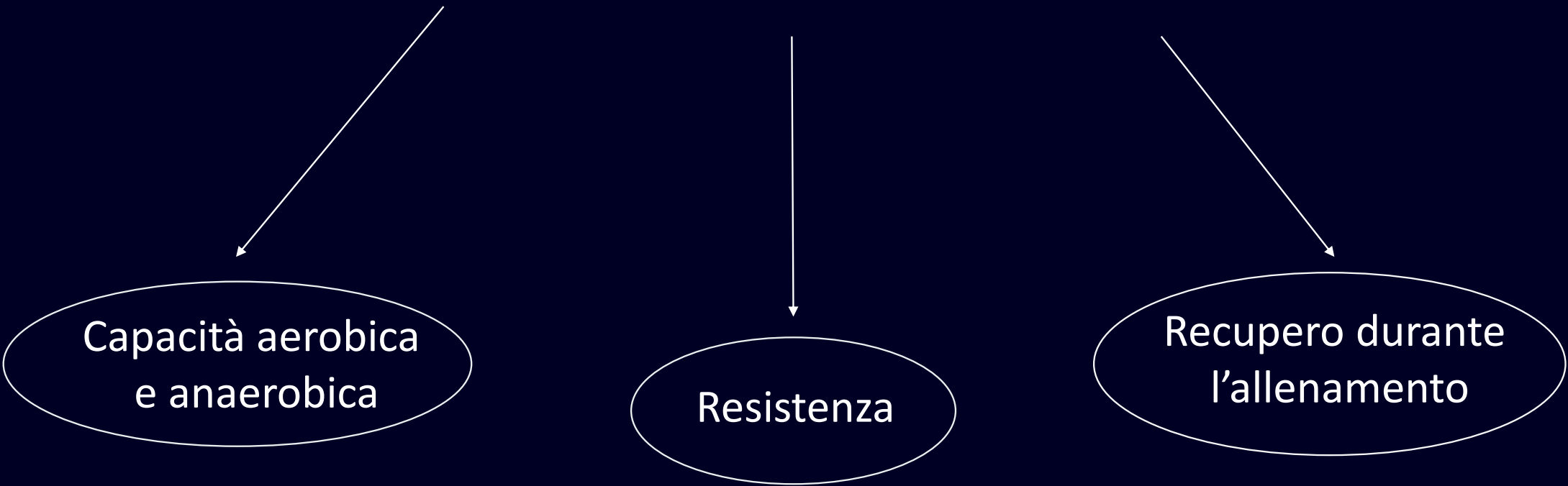
Capacità fisiche



Vie metaboliche



LE NOSTRE VALUTAZIONI



SOGGETTI VALUTATI



Paula Ormaechea
Tennista professionista

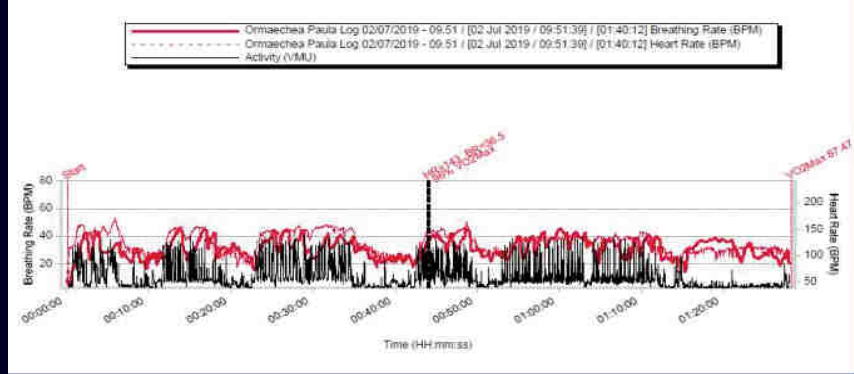
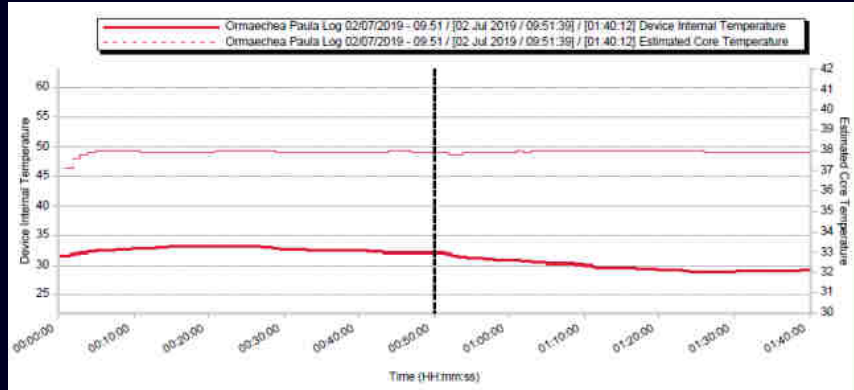
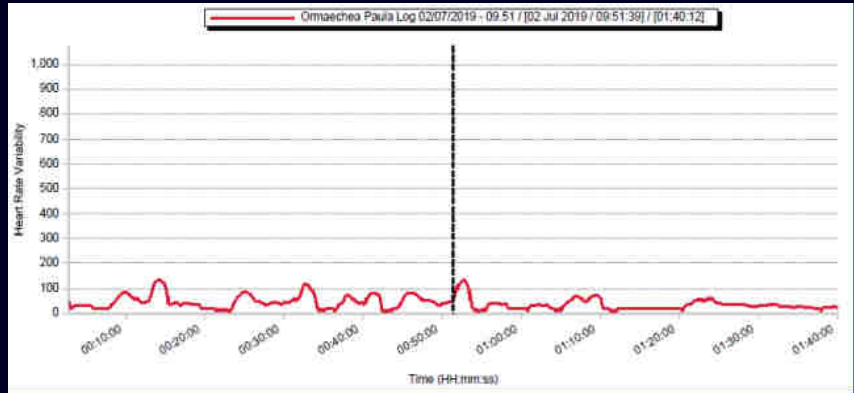
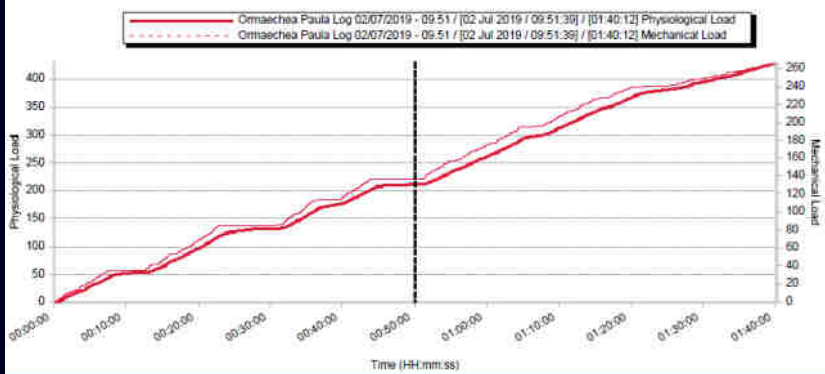
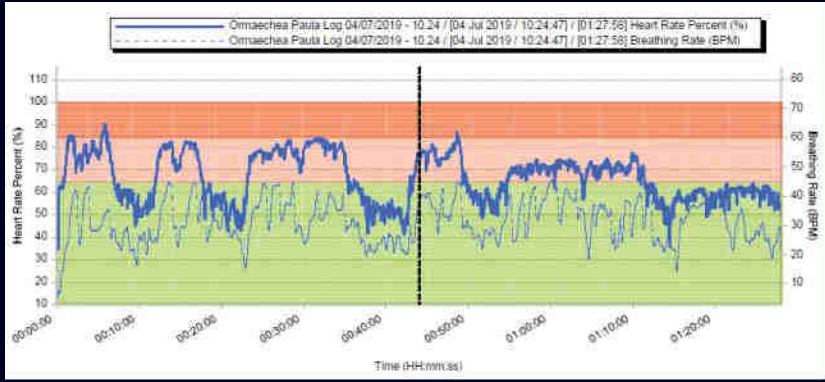
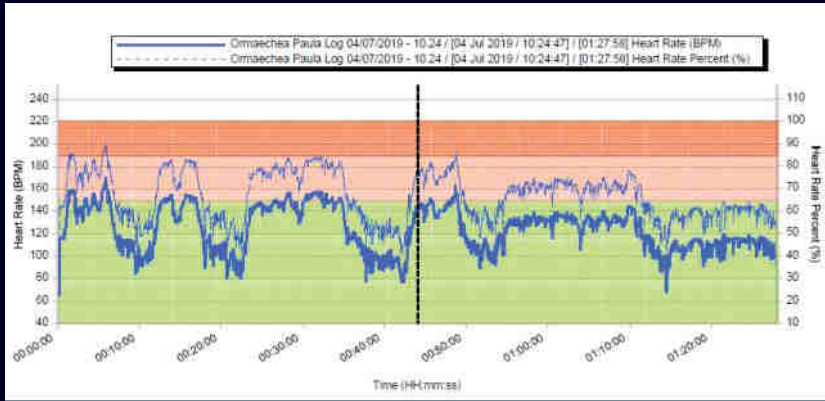


Michele Lillacci
Tennista agonista

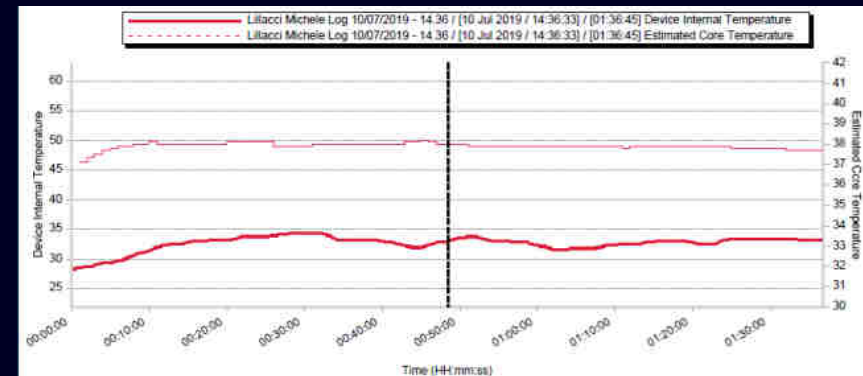
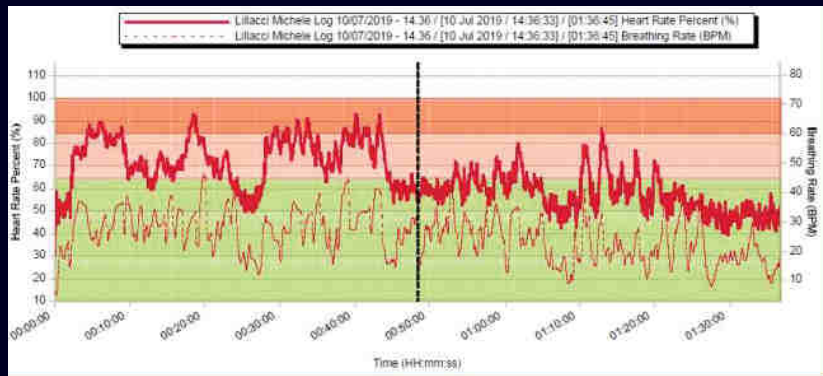
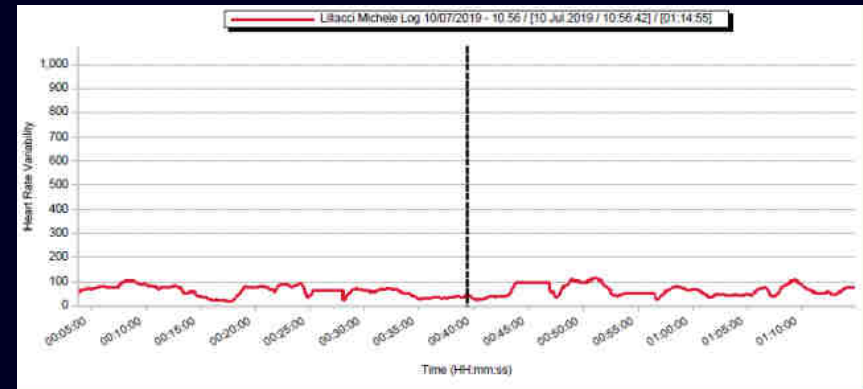
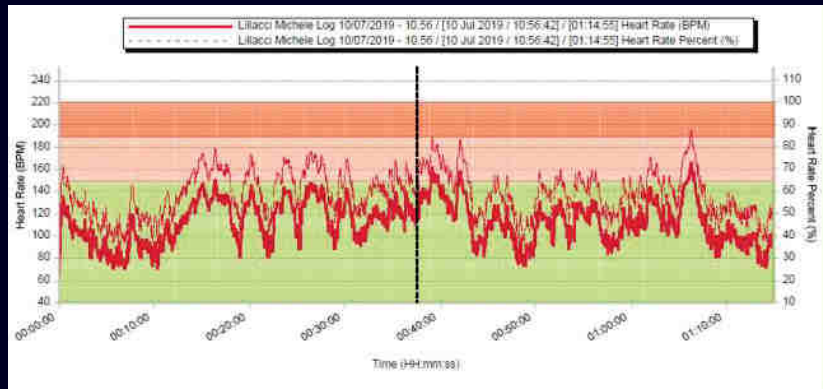
STRUMENTO DI VALUTAZIONE



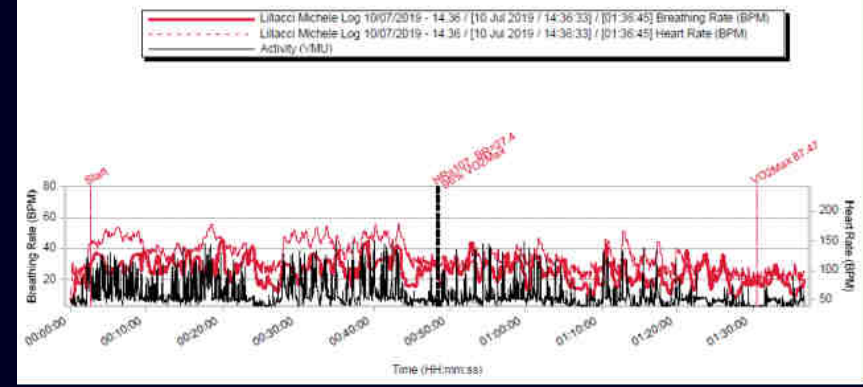
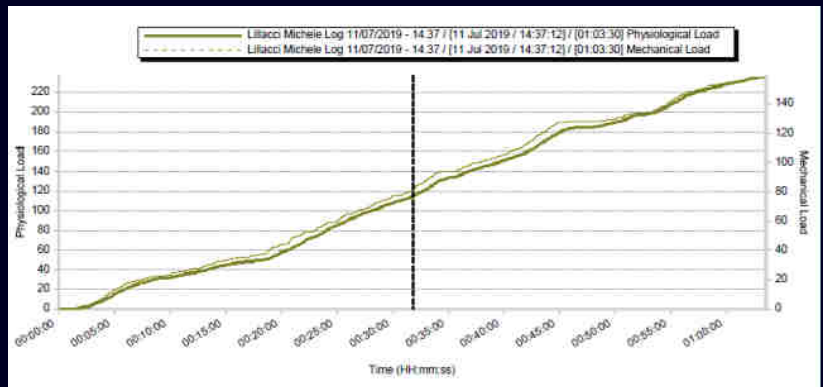
- ECG (250Hz)
- HR (240 BPM \pm 1 BPM)
- Frequenza respiratoria (0 – 120 BPM \pm 1BPM)
- Temperatura pelle (Temperature 10 – 60°C \pm 2°C)
- Attività (fermo, in movimento, corsa)
- Accelerazione (accelerometro 3 assi a 100Hz, misura fino a 16g)
- Posizione/postura (+/-180°)



**VALUTAZIONI
PAULA
ORMAECHEA**



VALUTAZIONI MICHELE LILLACCI



PERFORMANCE E RECUPERO NOTTURNO

BENEFICI DEL SONNO PER GLI ATLETI:

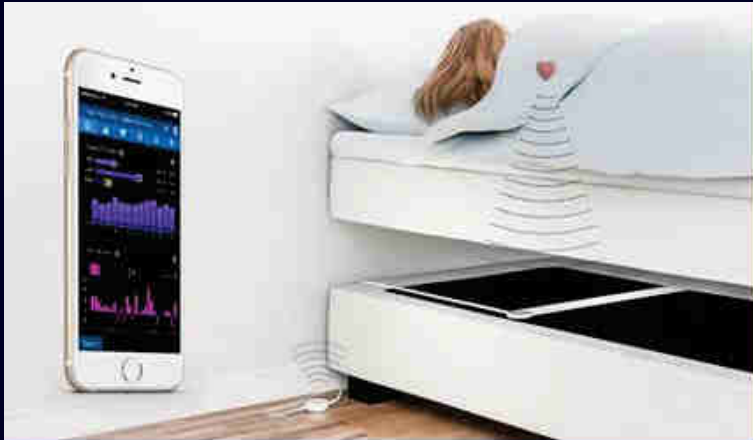
- Recupero capacità di prestazione fisica e mentale;
- Riduzione rischio infortuni;
- Ottimizzazione della salute;
- Produzione ormone della crescita.

FATTORI CHE INFLUENZANO IL SONNO:

- Orari di allenamento e delle competizioni;
- Ansia, stress, overtraining;
- Aumento carico di lavoro;
- Jet lag.



STRUMENTO DI VALUTAZIONE

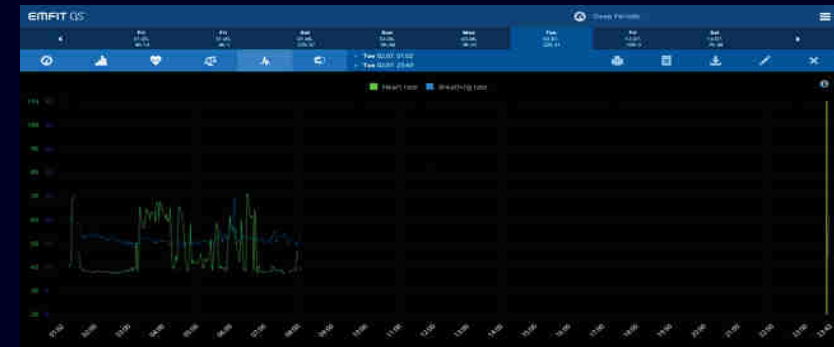
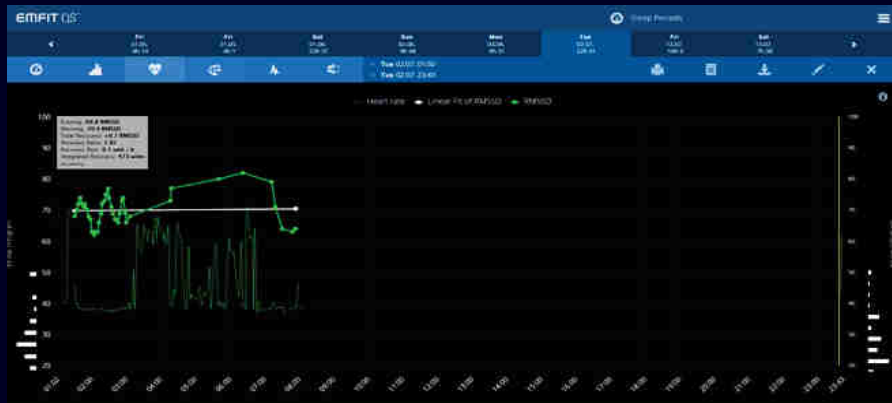


Parametri registrati da “Emfit Qs”:

- Sonno;
- Variabilità cardiaca;
- Bilanciamento sistema Nervoso Autonomo;
- Parametri fisiologici (FR, FC);
- Attività notturna.

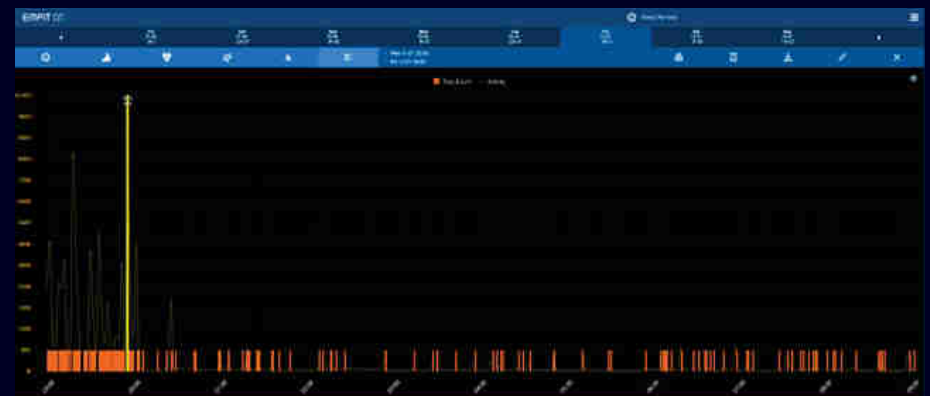
VALUTAZIONI

PAULA
ORMAECHEA



VALUTAZIONI

MICHELE
LILLACCI



CONCLUSIONI

- ✓ È basilare conoscere il modello prestativo del tennis.
- ✓ È di primaria importanza una valutazione periodica delle capacità fisiche generali e specifiche.
- ✓ È rilevante monitorare il riposo notturno.
- ✓ In futuro sarebbe interessante approfondire gli aspetti analizzati durante tornei nazionali e internazionali e per periodi prolungati.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

«Se hai paura di perdere non oserai vincere»

-Bjorn Borg-