

An indoor volleyball court with a green and orange floor. In the background, a large banner displays the CEV U17 European Championship 2023 logo and text: "11.07.23 - 23.07.23 Vrnjačka banja, Serbia", "CEV U17 Volleyball", and "European Championship 2023". A volleyball net is visible on the right. In the foreground, an orange medical bag with "MEDICAL BAG" written on it sits on the court floor. The court floor also has the CEV U17 European Championship 2023 logo and text printed on it.

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

dr LUCA MONESTIER

Specializzato in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia della Caviglia e del Piede
Ortopedia Pediatrica
Federazione Italiana Pallavolo

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

Original article

Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System

Tone Bere,^{1,2} Jacek Kruczynski,^{3,4} Nadège Veintimilla,³ Yuichiro Hamu,³
Roald Bahr^{1,2,3}

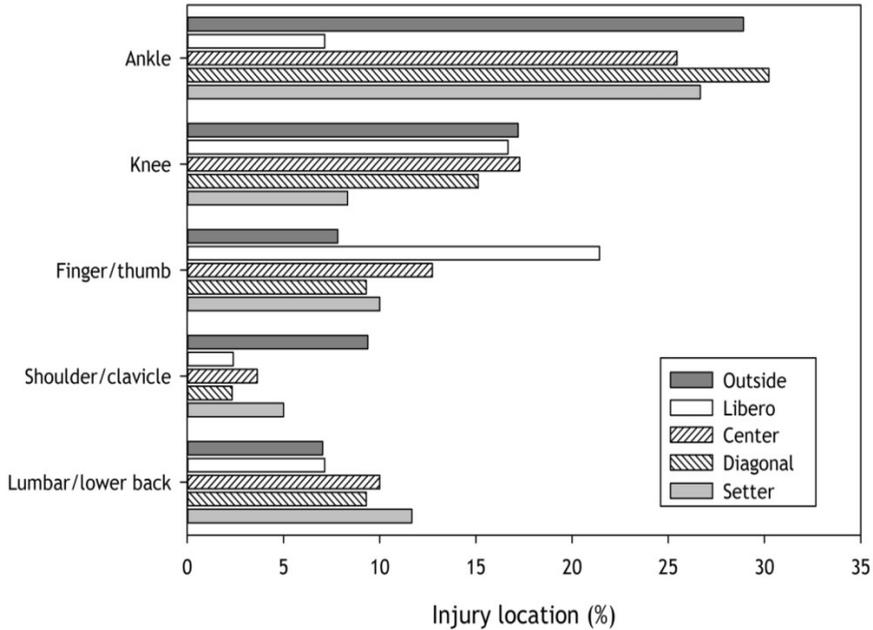
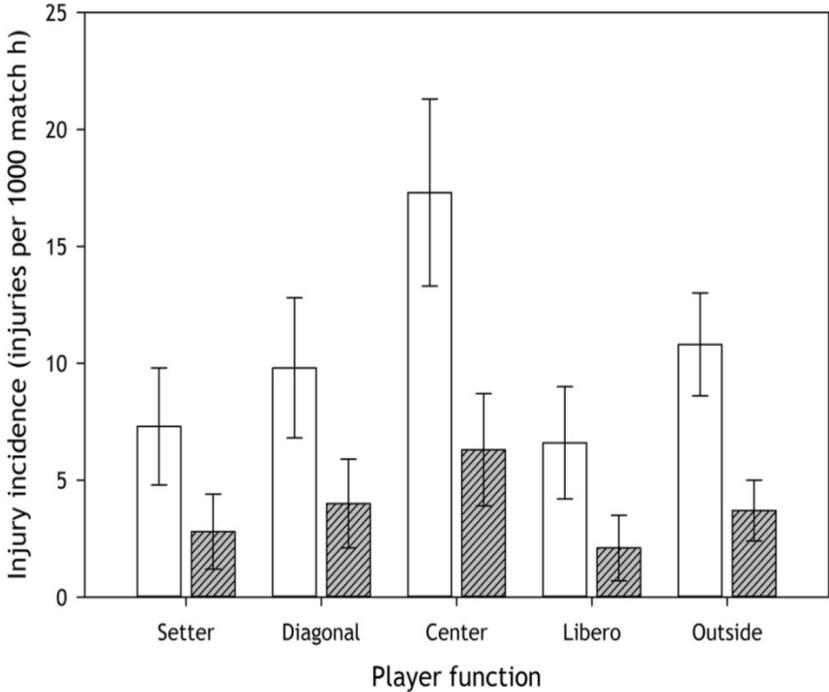
- Prevalenza: 1-2 infortuni / 1000h di allenamento
- Prevalenza: 3-4 infortuni / 1000h di gara



Original article

Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System

Tone Bere,^{1,2} Jacek Kruczynski,^{3,4} Nadège Veintimilla,³ Yuichiro Hamu,³ Roald Bahr^{1,2,3}



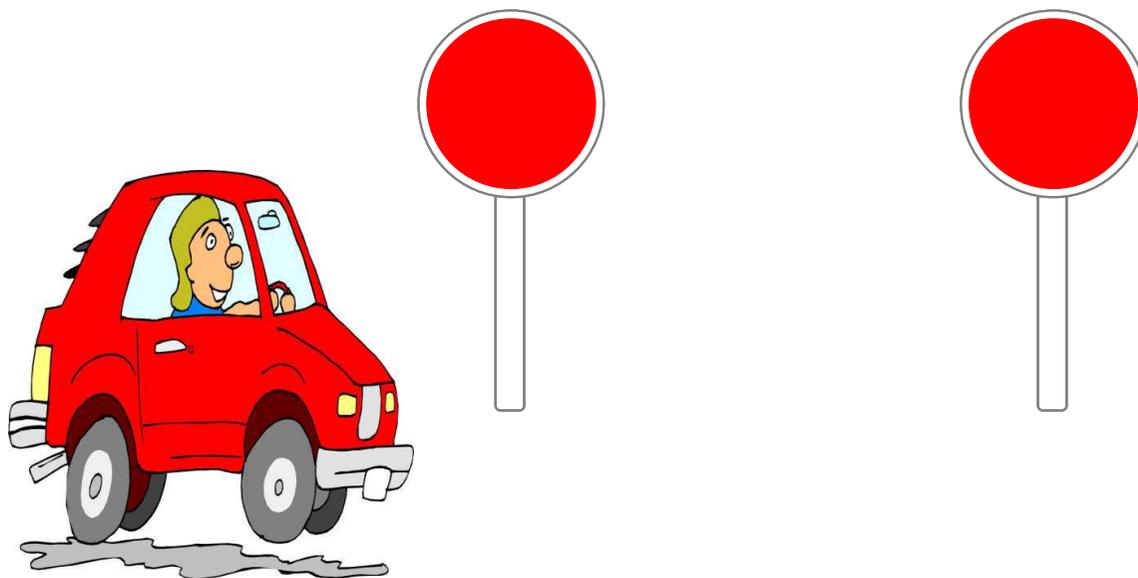


QUANDO TORNERÀ A DISPOSIZIONE?

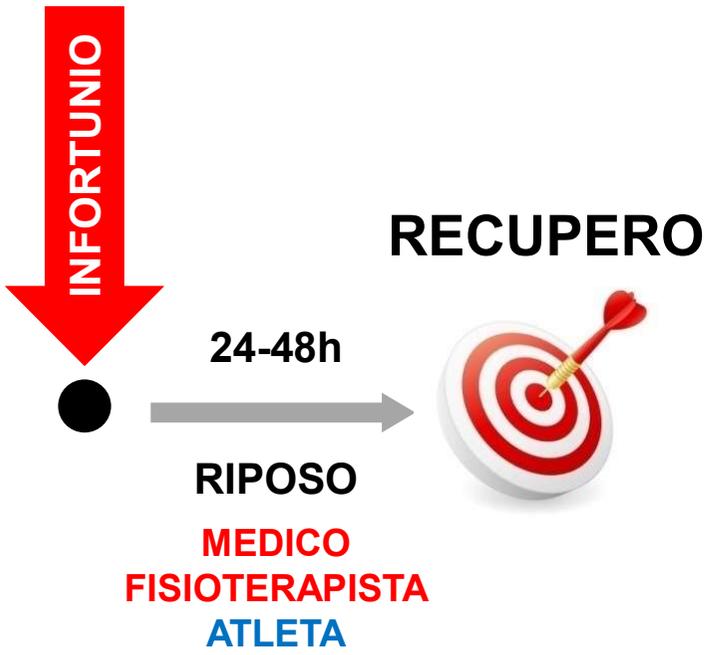


MEDICO

TEORIA DEI SEMAFORI



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

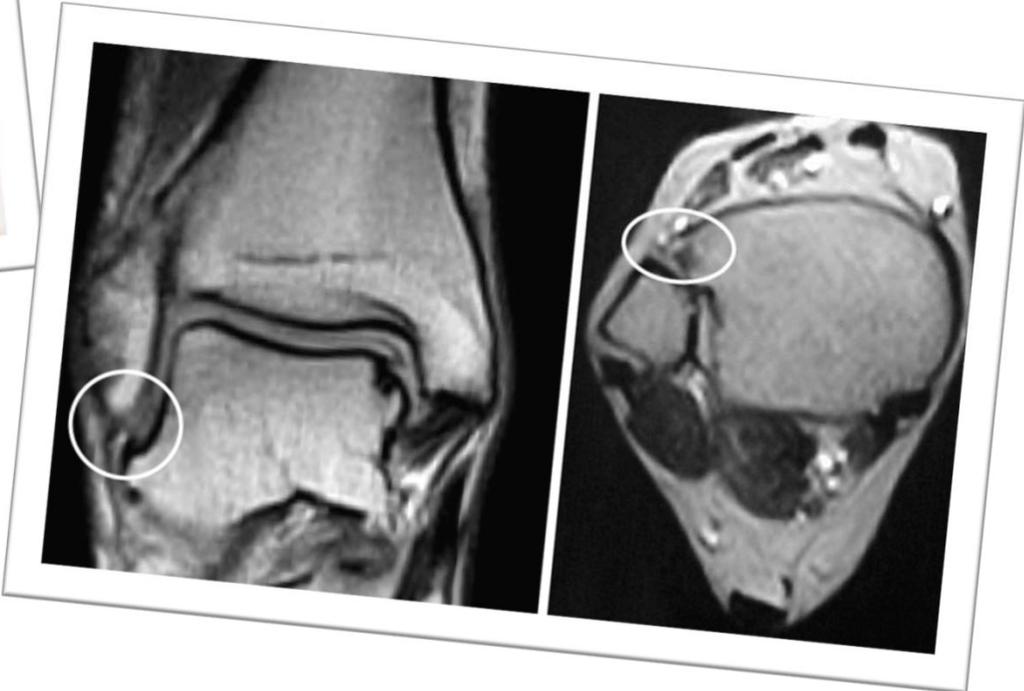
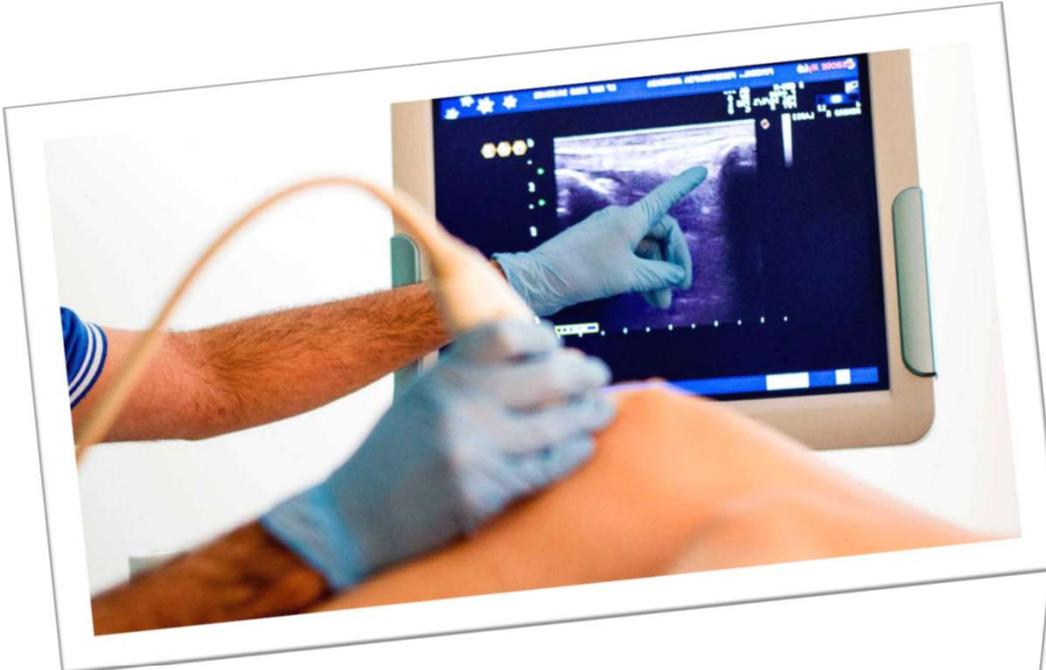


P.O.L.I.C.E
Protection Optimal Loading Ice
Compression Elevation
(Protezione Riposo Ghiaccio
Compressione Elevazione)

NO H.A.R.M.
Heat Alcohol Run Massage
(Caldo Alcool Corsa Massaggi)



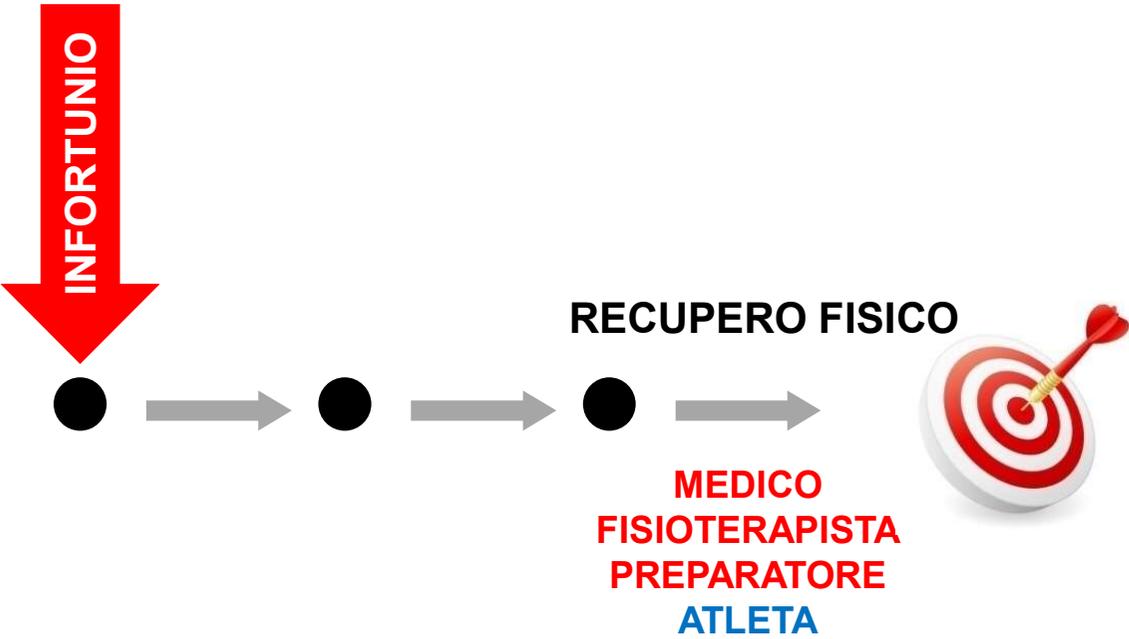
GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



RIATLETIZZAZIONE

ALLENATORE
PREPARATORE
ATLETA



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



RITORNO IN CAMPO

ALLENATORE
COLLABORATORI
ATLETA



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

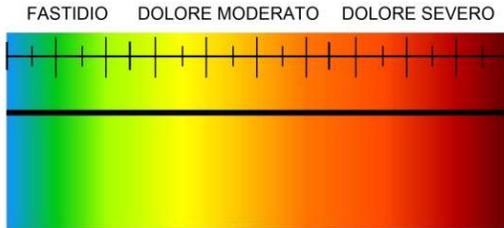
- SEMPLICI
- AFFIDABILI



*Misura ciò che è misurabile,
e rendi misurabile
ciò che non lo è.*



QGR10 - Qualità Globale del Recupero	
VALORE	ANCORA
0	NESSUN RECUPERO
0,3	
0,5	RECUPERO MOLTO MOLTO SCARSO
0,7	
1	RECUPERO MOLTO SCARSO
1,5	
2	RECUPERO SCARSO
2,5	
3	RECUPERO MEDIO
4	
5	RECUPERO BUONO
7	RECUPERO MOLTO BUONO
8	
9	
10	RECUPERO COMPLETO



VAS - Visual Analogic Scale

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



La pallavolo è uno sport ad **esercizio intermittente**:
80% sforzo anaerobico
20% sforzo aerobico

90% attività bassa intensità (spostamenti, corsa lenta, lentissima, cammino)
10% attività alta intensità (sprint, salti)

**FABBISOGNO
CALORICO**

**SUDDIVISIONE
MACRONUTRIENTI**

Fabbisogno calorico

PARTITA AMATORIALE: 3,4 Kcal/ora per chilo corporeo, cioè circa 255Kcal in 60 minuti

BEACH VOLLEY: 7-8 kcal/ora per chilo corporeo, cioè circa 600Kcal in 60 minuti

Condizione fisica

Metabolismo basale

Frequenza e intensità degli allenamenti

Numero, frequenza e livello della

MATCH AGONISTICO (dai 3 ai 5 set):

Femmine 3,6Kcal/ora per chilo, cioè 500Kcal in 5 set

Maschi 4,2Kcal/ora per chilo, cioè 630Kcal in 5 set



SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI 50-55%

PROTEINE 15-20%

GRASSI 25-30%



SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI

CARBOIDRATI 50-55%

Semplici: dolci, frutta, miele
marmellate

Complessi: pane, pasta, riso,
cereali

Carne, pesce, uova, legumi,
affettati, formaggi

Meglio se integrali

Semplici: appena prima di
Assunzione maggiore
attività sportiva
rispetto a popolazione
normale

Complessi: sempre nei pasti

Sempre nei pasti
Importanza nel post-attività

Importanza nel post-attività



GRASSI 25-30%

**Prediligere l'olio
extravergine di oliva**

Importanti per le nostre
cellule e nelle fase di
intenso sforzo

SUDDIVISIONE MACRONUTRIENTI



Bianco: cavolfiori, **FRUTTA E VERDURA** patate

Allenamenti duri e partite costituiscono fonte di importante stress per l'organismo

Verde: broccoli, lattuga, mele verdi, uva

Vitamine A, C, E, B, zinco, sodio,

Blu/viola: mirtilli, **magnesio, selenio, manganese,** prugne, uva nera, uva
passa **ferro, rame**

Arancio/giallo: carote, albicocche, pesche, arance, meloni, mango

Rosso: pomodori, anguria, ciliege, ribes, mele rosse, peperoni



L'idratazione è di fondamentale importanza → 2-2,5L al giorno

Liquidi indicati nei 60-90 minuti precedenti la partita:

500mL

SE HAI SETE

Se caldo, 300-600mL ulteriori nei 15min prima della gara

È TROPPO TARDI!

Reidratazione in gara è **FONDAMENTALE**:

bere frequente, poco alla volta

Reidratazione post-attività è importante:

500mL nei primi 20 minuti dal termine

GESTIONE DURANTE LA COMPETIZIONE

Pianificare nei dettagli la trasferta

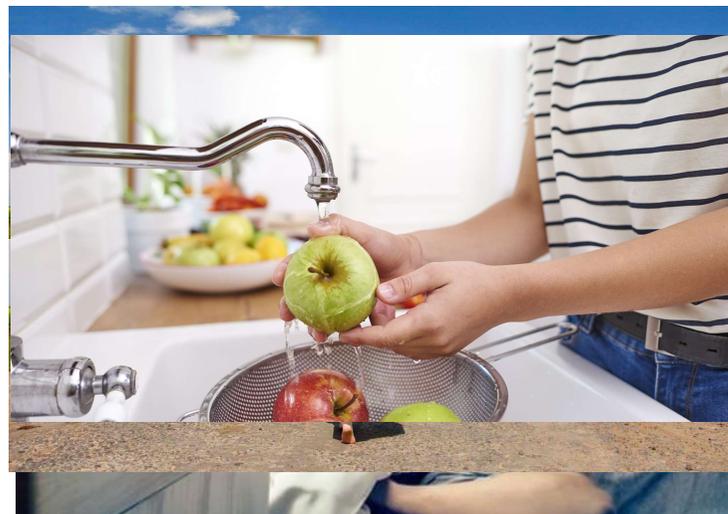
Partenze intelligenti:

- evitare levatacce inutili
- evitare subito dopo pasti

Decidere a priori le soste

Ristoranti in prossimità del palazzetto

Assicurarsi dell'igiene del cibo e dei liquidi



GESTIONE DURANTE LA COMPETIZIONE

Mangiare almeno 2h prima
dell'inizio dell'attività
sportiva (riscaldamento)

- Buffet di verdure di stagione
preferibilmente cotte
evitare insalata e patate
- Pasta cotta al dente, condimento servito a parte
sugo di pomodoro senza soffritto
sugo al tonno senza soffritto
olio
grana
- Petto di pollo o tacchino alla piastra
Prosciutto crudo magro/bresaola e grana
Un panino
- Crostata con marmellata fatta in casa
- Acqua oligominerale, caffè

POST-COMPETIZIONE



Frutta di stagione

Carboidrati o riso con olio

Proteine

Carboidrati >72% o succo di barbabietola

FASE ANABOLICA

<30min dal termine

20-25g di proteine + 1g/Kg di carboidrati



INTEGRATORI – durante attività



BERE POCO MA FRE



INTEGRATORI – post attività



1,50-1,80€

RECUPERC

RECUPERC

RECUPERC



FASE ANABOLICA <30min

1,70€

NEW



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

Randomized Controlled Trial > Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2015 Jun;25(3):271-7.

doi: 10.1123/ijsnem.2014-0101. Epub 2014 Nov 11.

Acute Consumption of an Energy Drink Does Not Improve Physical Performance of Female Volleyball Players

Catalina Fernández-Campos¹, Ana L Dengo, José Moncada-Jiménez

± 1.1 kg) and CTL (33.6 ± 1.0 kg) ($p < 0.05$). Regardless of the beverage ingested, averaged right hand grip strength, taking into account all 3 testing conditions, increased from pre to posttesting (Pre = 33.8 ± 0.9 kg vs. Post = 33.9 ± 1.0 kg; $p = 0.029$), as did the averaged fatigue index, obtained from the anaerobic power test (Pre = $65.9 \pm 2.2\%$ vs. Post = $68.7 \pm 2.0\%$; $p = 0.049$). The acute ingestion of an ED did not improve physical performance of professional Costa Rican female volleyball players.

Randomized Controlled Trial > Med Sci Sports Exerc. 2015 Apr;47(4):850-6.

doi: 10.1249/MSS.0000000000000455.

Caffeinated energy drinks improve volleyball performance in elite female players

Alberto Pérez-López¹, Juan José Salinero, Javier Abian-Vicen, David Valadés, Cesar Hernandez, Francisco Areces, Cristina González, Juan Del Coso

Methods: Thirteen elite female volleyball players ingested 3 mg·kg of caffeine with an energy drink or the same drink without caffeine (placebo drink) in a double-blind and randomized study. Then, participants performed the following: standing spike, jumping spike, spike jump, blocking jump, squat jump, countermovement jump, manual dynamometry, and the agility t-test. A simulated volleyball game was played, videotaped, and notated afterward.

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION
2023, VOL. 20, NO. 1, 2171314
<https://doi.org/10.1080/15502783.2023.2171314>



POSITION STAND



International society of sports nutrition position stand: energy drinks and energy shots

Andrew R. Jagim ^{a,b}, Patrick S. Harty ^c, Grant M. Tinsley ^d, Chad M. Kerksick ^{a,c},
Adam M. Gonzalez ^e, Richard B. Kreider ^f, Shawn M Arent ^g, Ralf Jager ^h,
Abbie E. Smith-Ryan ⁱ, Jeffrey R. Stout ^j, Bill I. Campbell ^k, Trisha VanDusseldorp ^{l,m}
and Jose Antonio ⁿ

- ➔ I nutrienti ergogenici primari nella maggior parte degli ED e ES basati su prove scientifiche sembrano essere la caffeina e/o la fornitura di carboidrati
- ➔ Consumare energy drink/shots 10-60 minuti prima dell'esercizio può migliorare la concentrazione mentale, la vigilanza, le prestazioni anaerobiche e/o le prestazioni di resistenza
- ➔ Particolare attenzione negli adolescenti
- ➔ L'uso indiscriminato (più porzioni al giorno od insieme se ad altri alimenti) può portare a effetti avversi

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

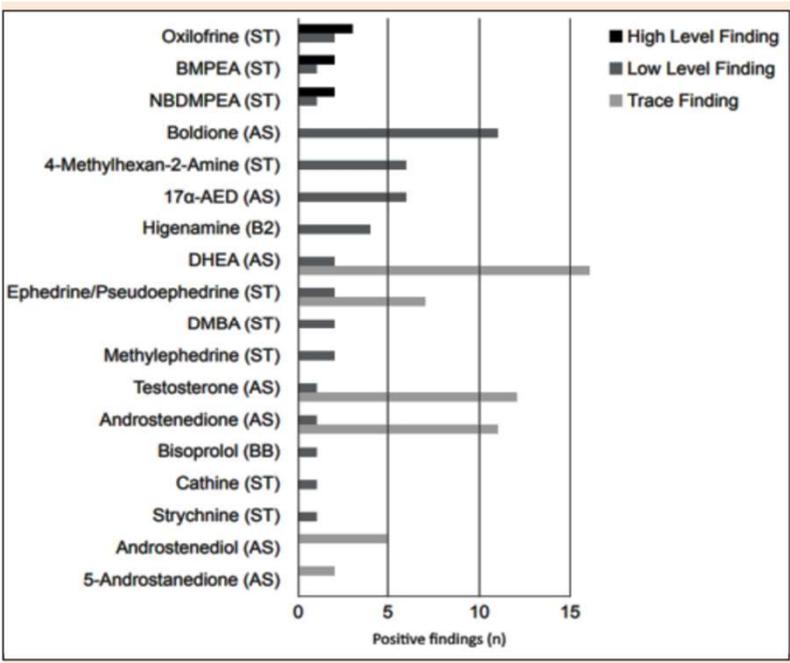
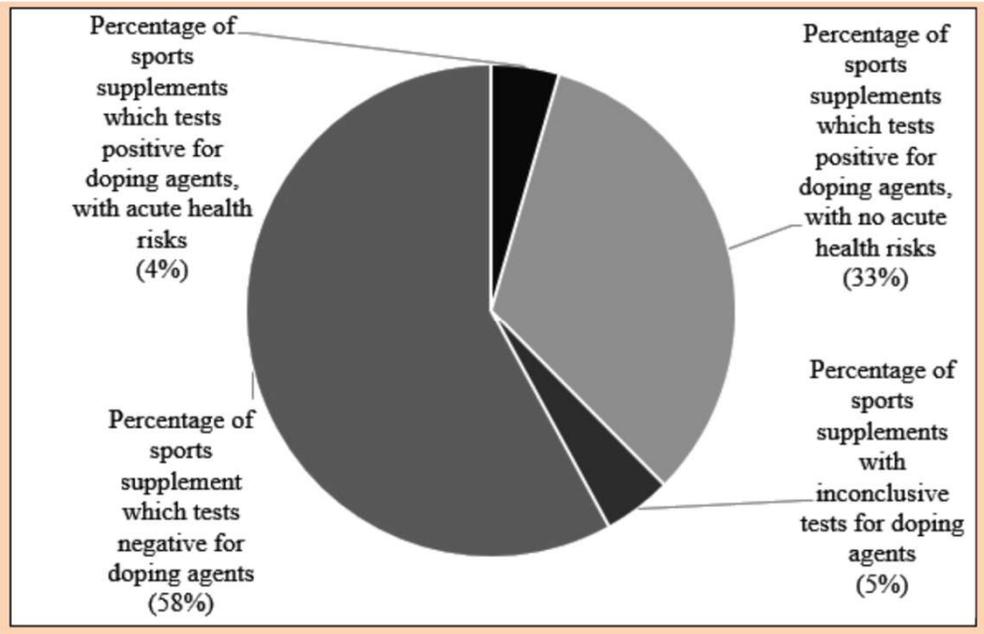
©Journal of Sports Science and Medicine (2021) 20, 328-338
<http://www.jssm.org> DOI: <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.328>

Research article

Undeclared Doping Substances are Highly Prevalent in Commercial Sports Nutrition Supplements

Erik Duiven¹ ✉, Luc J.C. van Loon², Laila Spruijt¹, Willem Koert¹ and Olivier M. de Hon¹

¹Doping Authority Netherlands, PO Box 5000, 2900 EA Capelle aan den IJssel, The Netherlands, ²Department of Human Biology, NUTRIM School of Nutrition and Translational Research in Metabolism, Maastricht University Medical Centre, Maastricht, The Netherlands



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



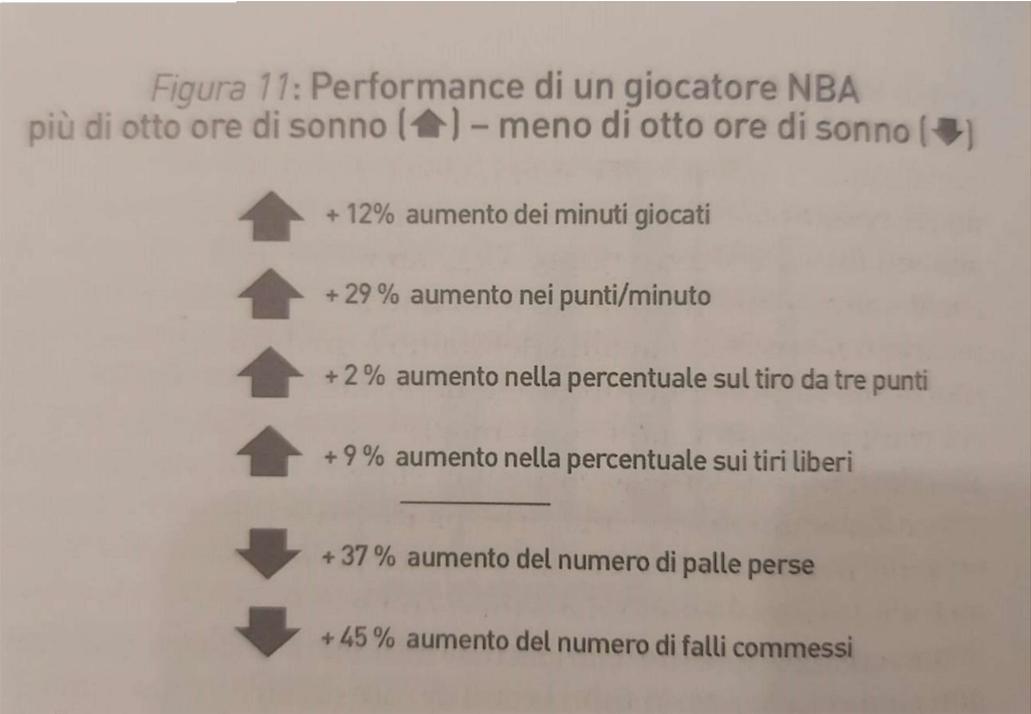
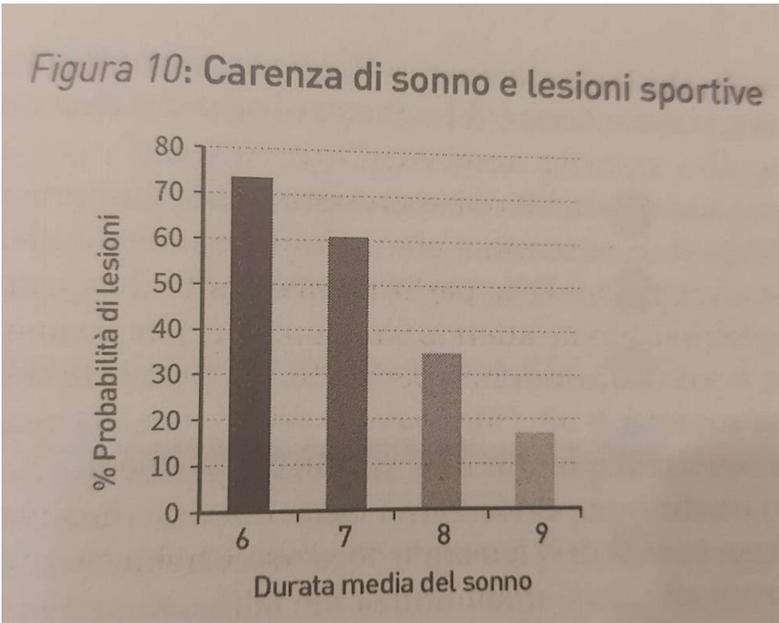


In multibillion-dollar business of NBA, sleep is the biggest debt

The smart teams, and players, are playing catch-up



By **Ken Berger** Jun 7, 2016 at 2:41 am ET • 18 min read



IGIENE DEL SONNO



Assumi caffeina solo prima delle ore 15

No attività fisica nelle 2 ore antecedenti il sonno

Non bere alcolici prima di dormire

Prediligi cena leggera, senza coricarti subito

Preferisci un ambiente fresco e buio

Fai un power nap pomeridiano di 20-40min, prima delle 15

Prima di dormire, fai una doccia fresca o lavati il viso

Evita attività con luce blu (cellulari, TV,...), meglio leggere

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

DOLORE/INFIAMMAZIONE

- FEBBRE+DOLORE (Tachipirina,...)
- DOLORE (Buscofen, Brufen, Diclorem, Arcoxia, Voltaren)
- DOLORE ACUTO (Okitask, Tachipirina, Nurofenteen)

GASTRO-INTESTINALI

- DIARREA (Dissenten, Imodiu,...)
- NAUSEA/VOMITO (Plasil, ...)
- MALDIGESTIONE (Maalox, Citrosodina)
- CRAMPI ADDOMINALI (Buscopan)



FERITE

- DISINFETTANTE (Clorexidina, Betadine,...)
- GARZE STERILI
- CEROTTI
- FASCIATURE

VARI

- TERMOMETRO
- SFIGMOMANOMETRO
- CEROTTI VESCICHE
- GOCCE OCULARI
- BORSE DEL GHIACCIO

ALLERGIE/PUNTURE

- ALLERGIE (Kestine, Zirtec, Reactive,...)
- PUNTURE (penna)

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

DOLORE/INFIAMMAZIONE

A photograph showing a person's lower leg and foot. The leg is wrapped in a white elastic brace, and the foot is wearing a black athletic shoe. The person is standing on a blue platform, possibly a diving board or a similar structure, with water visible in the background.

GASTRO-INTESTINALI

A glass of golden chamomile tea with a daisy flower floating on top. The glass is surrounded by fresh chamomile flowers and green leaves on a wooden surface.

VARI

A person sitting in a meditative pose on a sandy beach at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The person is wearing a light-colored tank top and dark pants.

FARMACI O NO?



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

Cornu et al. *Sports Medicine - Open* (2020) 6:20
<https://doi.org/10.1186/s40798-020-00247-w>

Sports Medicine - Open

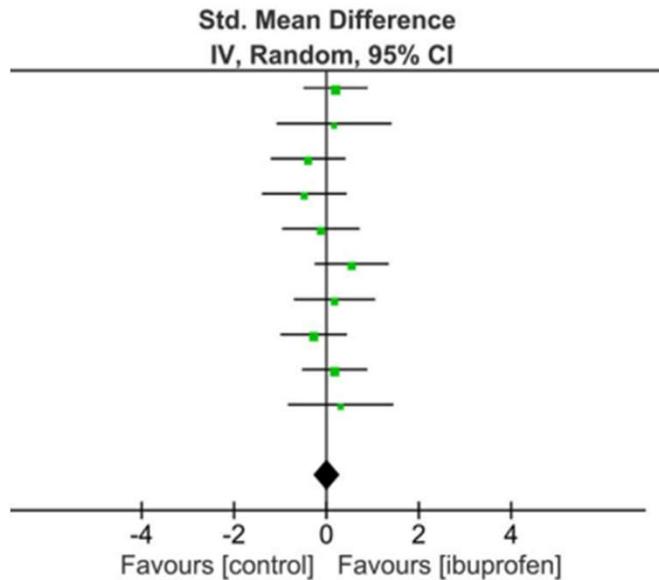
SYSTEMATIC REVIEW

Open Access

Effect of Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs on Sport Performance Indices in Healthy People: a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials



Catherine Cornu^{1,2,3,4*}, Clémence Grange^{5†}, Amanda Regalin^{5†}, Justine Munier^{5†}, Sonia Ounissi^{5†}, Natane Reynaud⁵, Behrouz Kassai-Koupai^{1,2,3}, Pierre Sallet⁶ and Patrice Nony^{2,3†}



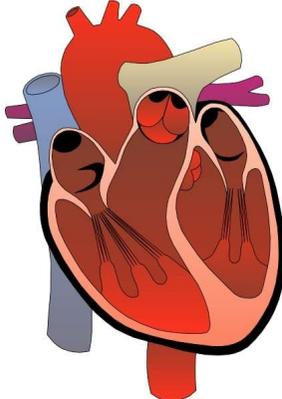
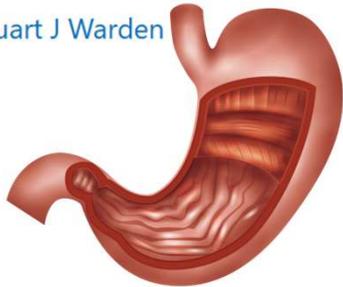
dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it

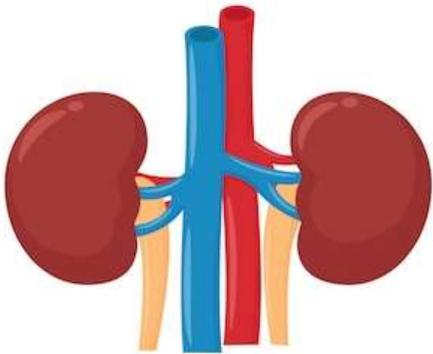
> Phys Sportsmed. 2010 Apr;38(1):132-8. doi: 10.3810/psm.2010.04.1770.

Prophylactic use of NSAIDs by athletes: a risk/benefit assessment

Stuart J Warden



EFFETTI COLLATERALI



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

Athletes' use of analgesics is related to doping attitudes, competitive anxiety, and situational opportunity

Marcus Melzer^{1,2}, Anne-Marie Elbe^{1*} and Katharina Strahler³

- Il consumo di FANS è un indicatore significativo
- L'uso di analgesici è correlato ad un maggiore uso di sostanze dopanti
- L'uso di analgesici è correlato ad un maggiore uso di sostanze dopanti
- Esiste uno stretto parallelismo tra uso di FANS, doping, integratori alimentari, alcool o uso di droghe sociali.

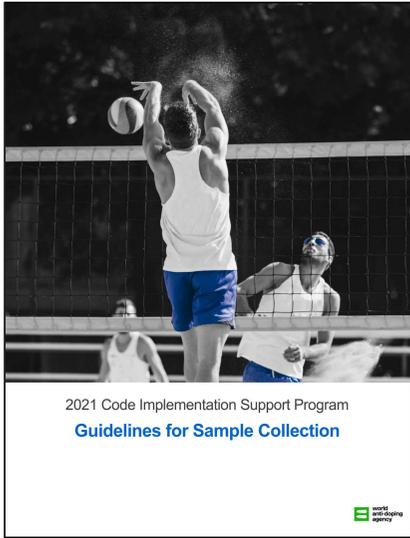
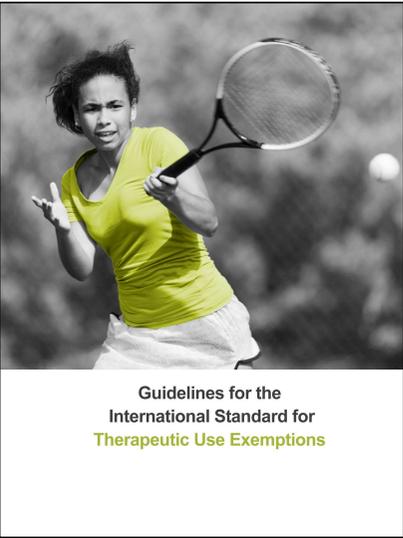
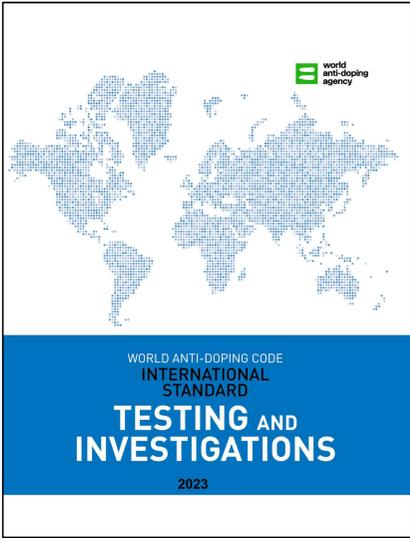
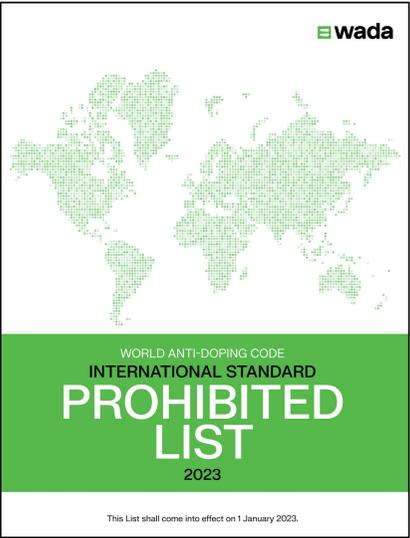


SITUAZIONE FAVOREVOLE: situazione stressante, atleta solitario e presenza di obiettivo attrattivo

SITUAZIONE SFAVOREVOLE: situazione stressante, ma presenza di testimoni ed assenza di obiettivo attrattivo



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE

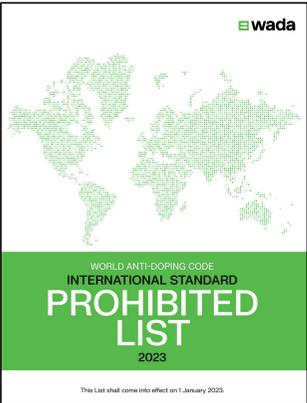
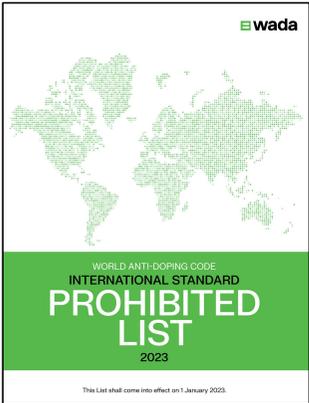


TABLE OF CONTENTS	
Please note that the list of examples of medical conditions below is not inclusive.	
SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED AT ALL TIMES	
S0 Non-approved substances	4
S1 Anabolic agents	5
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. male hypogonadism.	
S2 Peptide hormones, growth factors, related substances, and mimetics	7
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. anaemia, male hypogonadism, growth hormone deficiency.	
S3 Beta-2 agonists	9
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. asthma and other respiratory disorders.	
S4 Hormone and metabolic modulators	10
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. breast cancer, diabetes, infertility (female), polycystic ovarian syndrome.	
S5 Diuretics and masking agents	12
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. heart failure, hypertension.	
M1 – M2 – M3 Prohibited Methods	13
SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED IN-COMPETITION	
S6 Stimulants	14
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. anaphylaxis, attention deficit hyperactivity disorders (ADHD), cold and influenza symptoms.	
S7 Narcotics	16
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. pain, including from musculoskeletal injuries.	
S8 Cannabinoids	17
S9 Glucocorticoids	18
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. allergy, anaphylaxis, asthma, inflammatory bowel disease.	
SUBSTANCES PROHIBITED IN PARTICULAR SPORTS	
P1 Beta-blockers	19
Some of these substance(s) may be found, without limitation, in medications used for the treatment of e.g. heart failure, hypertension.	
INDEX	20

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



Vietato durante la competizione

L'assunzione avviene durante la competizione, cioè a partire dalle 23:59 del giorno prima.

Vietato in ogni momento

La sostanza o il metodo è vietato sempre, in competizione o fuori competizione

Elemento specificato e non specificato

Tutte le sostanze proibite sono sostanze specificate

Le sostanze non specificate sono quelle che hanno maggiori probabilità di essere assunte da un atleta per un finalità diverse dal miglioramento delle prestazioni sportive (caffaina)

Sostanze d'abuso

Sostanze frequentemente abusate nella società al di fuori di il contesto dello sport (cocaina, eroina, ECSTASY, tetracannabinoidi)

TABLE OF CONTENTS	
Please note that the list of examples of medical conditions below is not inclusive.	
SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED AT ALL TIMES	4
S0 Non-approved substances	4
S1 Anabolic agents	5
S2 Peptide hormones, growth factors, related substances, and analogues	7
S3 Beta-2 agonists	9
S4 Hormone and metabolic modulators	10
S5 Chemical and reagent agents	12
M1 - M2 - M3 Prohibited Methods	13
SUBSTANCES & METHODS PROHIBITED IN COMPETITION	14
S6 Stimulants	14
S7 Narcotics	16
S8 Cannabinoids	17
S9 Glucocorticoids	18
SUBSTANCES PROHIBITED IN PARTICULAR SPORTS	19
F1 Beta-blockers	19
INDEX	20



EDUCARE È RESPONSABILIZZARE UNA PERSONA

sky uno



sky.it

GESTIONE DI UNA SQUADRA DURANTE LA COMPETIZIONE



dr LUCA MONESTIER

+39.339.562.93.49 info@drlucamonestier.it