

LA IMPORTÀNCIA DE FER UNA PROBA D'ESFORÇ ABANS DE PRACTICAR ESPORT

8 març, 2017



Així com quan hem de fer un viatge llarg fem una posta a punt del nostre cotxe, el mateix hauríem de fer amb el nostre cos abans de començar a fer esport: li demanarem un esforç important i el sotmetre'm a una situació d'estrès i és necessari que ens assegurem de que tot funciona bé abans de posar-nos a jugar. Per això és molt important fer-nos una **proba d'esforç**.

En que consisteix una proba d'esforç

La **proba d'esforç** es realitza conjuntament amb una sèrie de mesuraments realitzades per professionals de la medicina per avaluar la condició física d'una persona. Un examen complet consisteix en varies probes: **examen de la postura corporal** i de la **correcta alineació corporal** per comprovar que **no existeixen descompensacions musculars**, **pesatge** i **presa de mides**, **auscultació**, una **petita proba de força i flexibilitat** i, el més important, una **proba d'esforç**.

Durant la proba d'esforç, l'esportista realitza exercici sobre una cinta de córrer o una bicicleta estàtica amb una intensitat progressiva mentre porta una màscara per realitzar espirometria (anàlisis de gasos) i es monitoritza el seu ritme cardíac de forma constant. Segons el tipus de proba que sigui, s'utilitza una màscara per analitzar els gasos i es realitzen petits mesuraments de sang per anar veient quins són els índexs làctics.

No és una proba llarga: sol durar uns 15 minuts, i l'únic que

tindrem que fer és córrer al ritme que ens indiquin.

¿Quines dades aporta una prova d'esforç?

- **Quina és la nostra freqüència cardíaca màxima:** A nivell matemàtic podem determinar-la amb una fórmula matemàtica ($FCM=220-EDAT$), però una prova d'esforç ens donarà una informació molt més precisa i totalment personalitzada. Conèixer la nostra freqüència cardíaca màxima, o el límit dels batecs del nostre cor, ens ajudarà a calcular els nostres ritmes d'entrenament, molt útil si realitzem entrenament aeròbic.
- **Qual és el nostre consum màxim d'oxigen (V_{O2} màx):** És la màxima quantitat d'oxigen que el nostre cos pot processar. Quan més alt sigui aquest valor, més resistència tindrem durant l'exercici.
- **On es troba el nostre llindar aeròbic ($VT1$):** el llindar aeròbic és el rang de pulsacions en el que haurem d'entrenar si el que volem és entrenar la resistència, ja que obtenim energia del metabolisme aeròbic de l'organisme. Aquesta dada ens dirà en quin rang de pulsacions haurem de mantenir-nos.
- **On es troba el nostre llindar anaeròbic ($VT2$):** al passar del metabolisme aeròbic al anaeròbic comencem a acumular fatiga i àcid lacti. Si ets corredor, aquesta dada serà molt útil a l'hora de calcular a quin ritme has realitzat les sèries de velocitat.

Les probes d'esforç es realitzen en els centres de medicina esportiva i solen tenir un cost aproximat entre els 100 i 200 euros. Son molt recomanables pel qualsevol persona que faci esport, ja sigui que estigui començant o desitgi fer-se una revisió.