

LA FREQUÈNCIA CARDÍACA DE L'ESPORTISTA

13 febrer, 2018



Coincidint amb la setmana que la Mutualitat Catalana de Futbolistes organitza la Conferència sobre mort sobtada a Corbins (Lleida) aprofitarem per fer un repàs a algunes qüestions relatives amb un dels organismes més importants del nostre cos: el cor.

La freqüència cardíaca és el número de contraccions que experimenta el nostre cor per minut. Portar-ne un exhaustiu control ens servirà per saber la millor forma de dosificar el nostre exercici.

Hem de distingir entre una persona esportista i una sedentària, ja que en el primer dels casos la freqüència cardíaca serà menor tant en repòs com durant l'exercici.

Per tant, a mesura que anem augmentant el nostre nivell d'entrenament aconseguirem reduir progressivament els nostres registres; encara que primer haurem de tenir en compte factors com la condició física de l'individu i la seva edat per efectuar un pla d'entrenament adequat.

Freqüència cardíaca en repòs

Constitueix un dels principals indicadors del nivell d'assimilació de la nostra càrrega d'entrenament i consisteix en saber el número de pulsacions que el nostre cor té en un estat de relaxació i descansat.

En aquest cas, parlem de pulsacions mínimes perquè no hi haurà cap exigència a nivell esportiu que ens faci augmentar el nostre ritme cardíac.

Per controlar la nostra evolució, haurem d'anotar els resultats amb regularitat, tenint en compte que el millor moment per fer-ho serà al aixecar-nos o justament després de fer-ho, i sempre amb les mateixes condicions.

Gràcies a un seguiment periòdic, serem capaços de detectar si existeixen símptomes de fatiga al nostre organisme. En els casos de que aquest indicador es vegi alterat serà un avís de que alguna cosa no funciona bé, per la qual cosa haurem d'aturar o disminuir la nostra pràctica esportiva fins tornar a estabilitzar-nos.

Mètodes per controlar la nostra freqüència cardíaca

- **Aprofitant el nostre cos:** Podem fer-ho amb al nostre canell; al nostre pit, però el més recomanable serà al coll sobre l'artèria caròtida col·locant sobre ella els dos dits índex i mig.
- **Amb dispositius:** L'aparell més utilitzat serà el pulsòmetre. Estarà format per una corretja transmissora col·locada en el pit per controlar electrònicament el nostre cor i un receptor sobre el nostre canell en el que rebrem les dades mentre anem fent l'exercici.

Per altre banda, trobarem la freqüència màxima que és en la que fan èmfasi la majoria d'entrenadors personals i professionals de fitness per tractar-se del límit que la nostra freqüència pot assolir durant un entrenament d'alta intensitat, sense que arribi a perillar la nostra salut física.

Tipus de bateig del cor

L'activitat cardiovascular provoca canvis físics de gran importància en l'organisme de tot esportista. El cor bombeja més sang, amb cada bateig, al realitzar exercici físic. Una eficiència desmesurada pot provocar greus problemes. Molts esportistes no es donen compte que els alts nivells d'entrenament poden causar problemes del cor. Aquests són els

diferents tipus de batejos.

- **BATEJOS NORMALS:** Són els batejos dels cors de persones que no practiquen esport, és a dir, aquelles que són sedentàries, bategen aproximadament entre 60 i 80 vegades per minut.
- **BATEJOS CARDÍACS:** Són els batejos de persones que entrenen a diari. En un esportista pot estar per sota dels 40 batejos. L'explicació és que bombegen més sang per batec.
- **COR D'ATLETA:** Esportistes que realitzen exercici físic aeròbic, com per exemple córrer, nedar o bicicleta. El cor desenvolupa grans funcions internes. Per contra, en esportistes que fan entrenaments anaeròbics (peses) succeeix el contrari, augmenta el grossor i sobre tot la força del cor.