

LA PROBA D'ESFORÇ ET POT SALVAR LA VIDA

11 abril, 2018



Així com quan volem fer un viatge llarg, portem el cotxe a fer una revisió, el mateix hauríem de fer quan ens embarquem en la pràctica seriosa d'un esport, com és el cas del futbol. Parlem de l'anomenada proba d'esforç.

La proba d'esforç es realitza conjuntament amb mesuraments realitzats per professionals de la medicina per valorar 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 mesures, auscultació.
- Una petita proba de força i flexibilitat.
- I, el més important, la proba d'esforç.

Durant la proba de l'esforç, l'esportista realitza exercici sobre una cinta de córrer o una bicicleta estàtica amb una intensitat progressiva (es va pujant de intensitat cada minut) mentre porta una màscara per realitzar l'espirometria (anàlisi dels 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 realitza petites mesuraments de sang per anar veient quins són els índexs de lactat.

No és una proba llarga: sol durar uns 15 minuts, l'únic que haurem de fer és córrer al ritme que ens diguin.

Quines dades ens dona una proba d'esforç?

Hauríem de partir de la idea de que abans de començar a fer esport, és molt important fer-se una prova d'esforç.

- **Quina és la nostra freqüència cardíaca màxima:** a nivell usuari podem determinar-la amb una fórmula matemàtica ($FCM=220 - \text{edat}$), però una prova d'esforç ens donarà una informació molt més precisa i totalment personalitzada. Conèixer la nostra freqüència cardíaca màxima, o el límit de batejos del nostre cor, ens ajudarà a calcular els nostres ritmes d'entrenament: una cosa molt útil si fem entrenament aeròbic.
- **Quin és el nostre consum màxim d'oxigen (V_{O2} màx):** és la màxima quantitat d'oxigen que el nostra cos pot processar. Quan més alt sigui aquest valor, més resistència tindrem durant l'exercici.
- **On es troba el nostra llindar aeròbic ($VT1$):** el llindar aeròbic és el rang de pulsacions en el que hauríem 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 hem de mantenir-nos.
- **On es troba el nostra llindar aeròbic ($VT2$):** al passar del metabolisme aeròbic a l'anaeròbic comencem a acumular fatiga i àcid làctic. Si ets corredor, aquesta dada és molt útil a l'hora de calcular a quin ritme has de realitzar les sèries de velocitat.