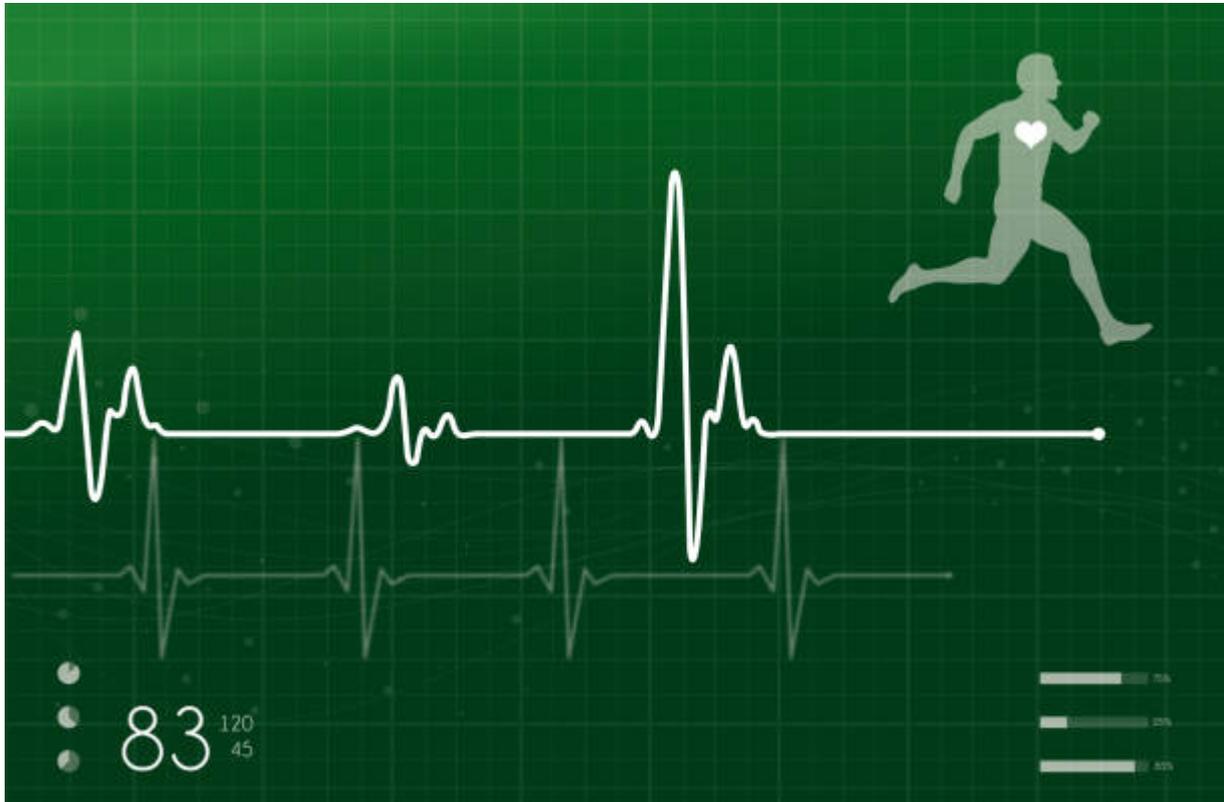


# MONITORITZACIÓ DE LA FREQÜÈNCIA CARDÍACA AL FUTBOL

2 maig, 2024



La identificació de les càrregues fisiològiques imposades per l'entrenament de futbol i els partits revela informació importantíssima que ens pot ajudar a millorar el nostre rendiment als entrenaments i obtindrà una millor recuperació. La freqüència cardíaca és una de les variables fisiològiques més comunes utilitzades per determinar la càrrega d'entrenament interna de l'exercici. Fins fa poc, l'ús de la monitorització de la freqüència cardíaca (FC) no estava estandarditzat al món del futbol.

AL 2022, es van publicar els resultats d'un estudi , l'objectiu del qual va ser analitzar, determinar i comparar la intensitat de l'exercici (IE) avaluada per FC en jugadors de futbol professionals, juvenils i aficionats durant partits i sessions d'entrenament mitjançant un meta anàlisi.

Els resultats van mostrar que la IE mitjana registrada durant els partits competitius es va descriure com 70-80 del V0 (capacitat de volum) max o 80-90 % de la freqüència cardíaca màxima (FCmax),

independientemente del nivel de juego. Con respecto a las zonas de entrenamiento de FC, aproximadamente el 65 % de la duración total del partido se situó a una intensidad del 70-90 % de FCmáx y rara vez por debajo del 65 % de FCmáx. Sin embargo, aunque la FCmáx se emplea mayoritariamente en la literatura, la monitorización de la IE debe expresarse en relación con la frecuencia cardíaca de reserva, ya que se describió como un indicador más fiable de la FC, permitiendo comparaciones interindividuales. La respuesta de la FC según la posición de juego indica que los centrocampistas se caracterizan por tener la IE más alta, seguidos de los delanteros y laterales. Además, en la segunda mitad del partido, la IE es menor que la observada durante la primera mitad; esta reducción podría estar correlacionada con el nivel de preparación física del jugador. En consecuencia, los entrenadores pueden preferir el uso de entrenamiento por intervalos o juegos de entrenamiento en espacios reducidos porque se ha demostrado que mejoran tanto la capacidad aeróbica como la capacidad de repetir acciones de alta intensidad. Los juegos reducidos permiten alcanzar respuestas de FC similares a las encontradas durante el entrenamiento interválico y los partidos, pero con valores de heterogeneidad mayores. Futuras investigaciones deberían incluir una muestra más amplia de jugadores con especial referencia a la posición de juego y la expresión de la IE en porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva, analizando las posibles diferencias intergénero en la respuesta de la FC.