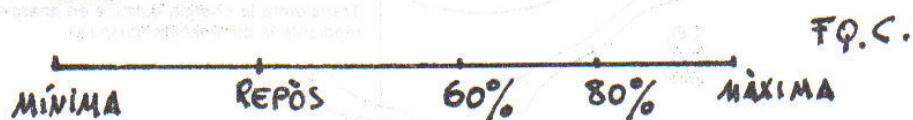


¿ CONEIXES EL COMPORTAMENT DE LES TEVES PULSACIONS?

- On localitzes millor les teves pulsacions?
 - Quin és el teu valor mínim de freqüència cardíaca?
 - Quan " " " " " " " ?
 - Quin és el teu valor màxim de "fc." ?
 - Quin és el teu temps de recuperació després d'un esforç d'intensitat mitjana (tests d'esforç) ?
 - Quin és el teu valor després d'un esforç intens?
 - Quina és la teva valoració després d'haver fet les diferents proves d'esforç?
 - Aquesta valoració coincideix amb l'estat de forma que tu et pensaves tenir ?
- Col·loca en aquesta línia els valors que et corresponen.



Quina és la diferència de pulsacions entre el teu valor mínim i el valor màxim ?

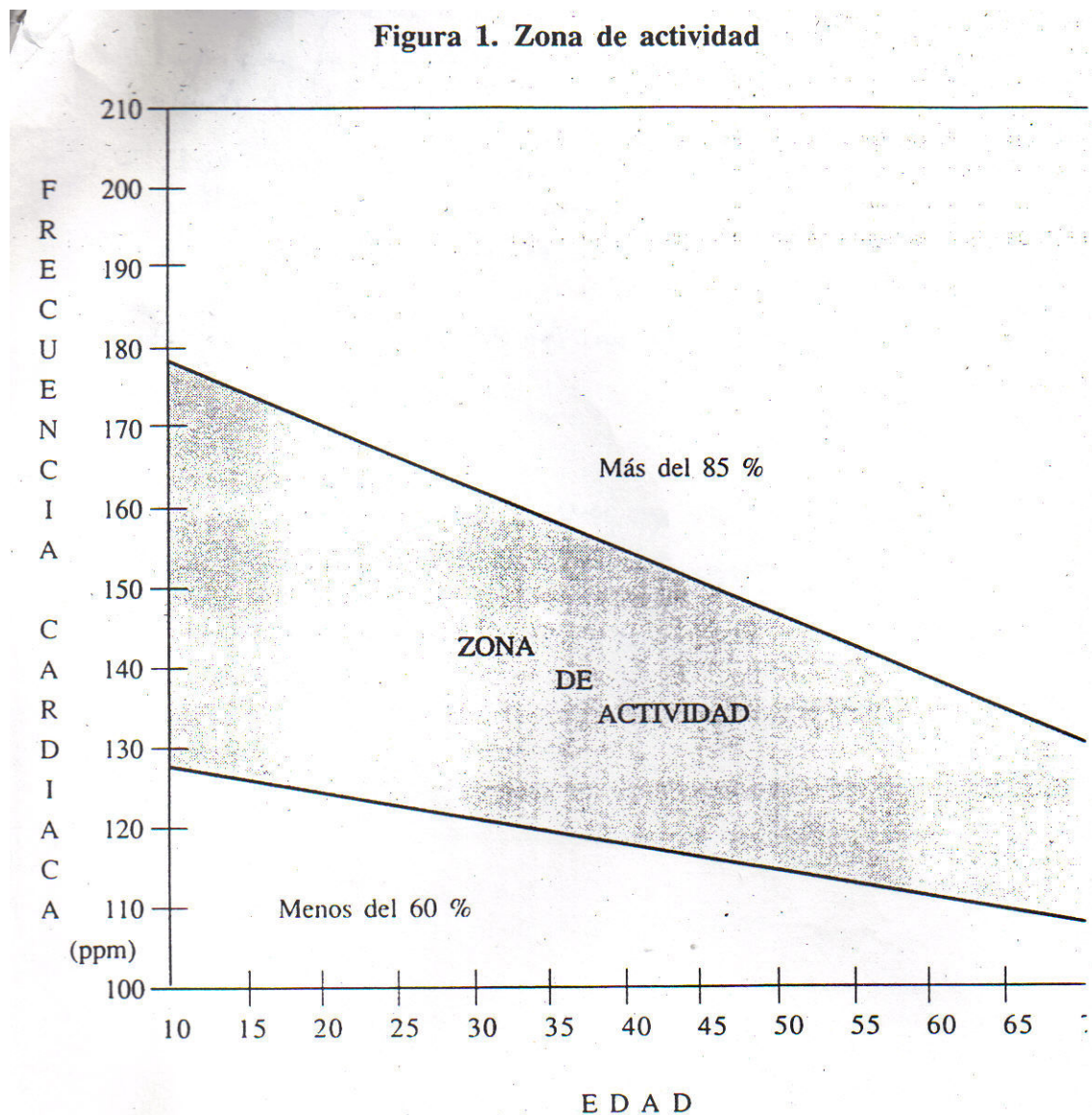
Quan creus que la teva capacitat d'adaptació a l'esforç és millor : si aquesta diferència augmenta ?
" " " disminueix ?

Observa ara la fitxa del darrera.

Si ens fixem en els efectes de l'esforç en el cor, veiem com un diferent ritme de freqüència cardíaca provoca diferents adaptacions del cor. Més endavant, les pulsacions ens serviran per determinar les intensitats de cada activitat física.

Autoformació : Saps respondre totes les qüestions ?

Figura 1. Zona de actividad



Fuente: Peiró, C. y Devís, J. (1992) Una propuesta escolar de educación física y salud. En Devís, J. y Peiró, C. (Comps.) Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados, INDE, Barcelona, pp.77-108.

Aquesta gràfica limita clarament els límits superior i inferior de les pulsacions. Són els límits per fer una activita física segura.

Prova de fer aquest senzill test. Quina valoració tens?

PRÀCTICA D'UN TEST D'ESFORÇ.

TEST DE LIAN

NOM

Data:

REALITZACIÓ:

1-Presa de pulsacions dempeus en repòs.Durant 15" _____

2-Es realitza l'exercici següent durant 30": Carrera sense desplaçament aixecant genolls i talons fins glutis. El ritme de 2 passes per segon.

3-Presa de pulsacions immediatament a l'acabament durant 15" _____

4- " " al minut de l'acabament durant 15" _____

5- " " als 2 minuts " " _____

6- " " " 3 " " " _____

7- " " " 4 " " " _____

8- " " " 5 " " " _____

9- " " " 6 " " " _____

VALORACIÓ:

Molt bona si es retorna al nivell inicial de pulsacions al segon minut

Bona si el retorn és al tercer minut

Normal si als dos minuts les pulsacions estan una o dues unitats per sobre del valor inicial en repòs.

Mediocre si el retorn és al quart minut

Dolenta si el retorn és a partir del sisè minut

VALORACIÓ: _____

Observacions: En totes les preses de pulsacions heu de multiplicar el valor dels quinze segons per 4 (pulsacions/minut)

PER QUÈ CONTROLEM LA FREQUÈNCIA CARDÍACA?. Les pulsacions.

La freqüència cardíaca té molts factors que la fan variar:

- 1- S'accepta un valor normal mitjà de repòs entre 60-70 p.m.
- 2- En la dona la freqüència és de 5-10 p.m. superior a la de l'home.
- 3- En posició asseguda la freqüència és superior a la d'estirats sobre el terra, i d'empeus és superior a l'assegada.
- 4- Les persones baixes tenen un ritme de pulsacions més gran que les de més talla.
- 5- La calor fa augmentar el valor de les pulsacions.
- 6- Les emocions i qualsevol tipus d'estímul extern, poden fer variar el valor de la freqüència.
- 7- Durant la digestió, també augmenta la freqüència.
- 8- Durant el son el ritme de pulsacions pot baixar fins unes 10 p.m. del valor normal en repòs.

La freqüència cardíaca durant l'esforç físic.

FASE 1: Durant l'escalfament augmenta progressivament el ritme de pulsacions.

FASE 2: Durant l'activitat física es manté aquest ritme per damunt dels valors normals i augmenta fins als límits individuals depenent del tipus i de la "intensitat" de l'esforç realitzat.

FASE 3: Acabada l'activitat es retorna als valors normals, però el temps d'aquesta "recuperació" depèn de la "condició física" de cada persona.

Així, el control de la freqüència cardíaca és un mitjà pràctic i habitual per a saber que la nostra condició física està millorant quan:

-Les pulsacions en repòs són cada vegada menys per minut.

-Amb un mateix ritme de pulsacions som capaços de rendiments físics més intensos(fer més metres, córrer més minuts, fer més repeticions..)

-A l'acabar un esforç físic recuperem el valor normal de repòs molt més ràpidament.

LA FREQUÈNCIA MÀXIMA DE CADA PERSONA ES CALCULA AIXÍ:

$$\mathbf{F.MÀX. = 220 - EDAT}$$

Consulta http://www.xtec.es/~mvidal59/glossari.htm#postura_corporal