

EL RAMADÀ INTEGRAT AL FUTBOL

3 març, 2025



El Ramadà., celebració religiosa musulmana, es fa el novè mes del calendari islàmic i condiona la preparació dels jugadors de futbol a causa del dejuni.

El Ramadà és la celebració més important per a la comunitat musulmana i va començar ahir en molts països com al Marroc. Els clubs tant professionals com amateurs cada any es preocupen més perquè el rendiment dels seus jugadors no disminueixi a causa de les ofrenes que els jugadors han de fer, **el dejuni des de la matinada (04:00 AM) fins al vespre (19:00 PM)**, a més de les ofrenes durant el dia que han de fer els jugadors.

Des d'ahir, i durant quatre setmanes els adults musulmans que estan sans hauran de cultivar la devoció i la reflexió mitjançant l'oració i la lectura d'alcorà. És obligatori per a tots els seguidors de l'Islam, excepte per aquells adults amb malaltia crònica, així com les embarassades, mares en període de lactància, diabètics o les dones quan passen la menstruació.

Pels esportistes, a més d'una celebració de la seva religió,

suposa tot un repte a causa de l'exigència del seu nivell físic en les competicions i l'adaptació a un pla de treball per no perdre rendiment competitiu.

Us expliquem un fet succeït a un partit a Anglaterra. Va ser fa dues temporades. S'enfrontava el Bournemouth **d'Andoni Iraola** davant el Crystal Palace, el futbolista de "the cherries", **Dango Quattara** es va dirigir a l'àrea tècnica poc després de l'inici del partit perquè el cos tècnic de l'entrenador basc li oferís menjar i beguda per així trencar amb el dejuni.

Un gest, demanat de genolls, no només va ser recolzat pels seus companys i rivals, també va comptar amb la complicitat de l'àrbitre, qui va detenir el partit breument en un acte de respecte cap al futbolista i la seva religió.

Sacrificis pel Ramadà.

Aquesta festivitat se celebra en el novè mes de l'any lunar musulmà i cau en aquesta ocasió entre el dia 1 i el 31 de març amb la celebració d'Eid. Hi ha milers d'esportistes que afronten aquest període adaptant les seves creences al seu dia a dia com esportistes d'elit. Darrera tenen a un equip d'assessors en nutrició que els acompanyen i assessoren. Les elaboren una sèrie de rutines mínimes diàries amb la finalitat que puguin complir amb els preceptes de la seva religió però sense limitar la seva condició física.

Cada jugador estarà molt ben monitorat i amb anàlisis de sang i orina per conèixer com afecta el dejuni al seu estat de salut. Després del període del Ramadà, en els equips professionals, és habitual realitzar una antropometria per conèixer l'estat físic.

Aquest mes de l'Islam té, a més de la seva funció religiosa, una mental (enfortir la voluntat) i moral (fer comprendre el que pateixen les persones privades de l'alimentació). **En aquest període, els musulmans poden menjar unes hores determinades: des de les set de la tarda fins a les tres de la matinada quan canta el darrer mujahidí.** Després comença el dejuni. Un canvi radical, on s'abandonen els cinc menjars necessaris durant el dia. I a més no abandonant l'esport. Tots

els clubs professionals s'ho prenen molt seriosament , alguns canvien els horaris d'entrenaments matinals amb l'objectiu que puguin participar de l'aliment previ abans que surti el sol. Dues setmanes abans del primer dejuni, els entrenadors comencen a preparar als seus jugadors musulmans. Ho revisen tot, absolutament tot el que els jugadors poden necessitar per la que la seva pràctica esportiva sigui òptima.

Però també els clubs amateurs, per exemple a Catalunya, s'han pres aquesta realitat amb seriositat perquè són molts els musulmans que pertanyen a la Federació Catalana de Futbol. I, malgrat tot, no són professionals com **Lamile Yamal**, també són aconsellats perquè durant la pràctica del Ramadà no baixi el seu rendiment. Alguns clubs del nostre país preparen tallers específics pel jugador musulmà. I dia a dia, els companys dels jugadors musulmans són més conscients d'aquesta realitat. Només així, aquests poden continuar gaudint del seu esport favorit, i complir amb de les exigències de la seva religió.