

# ¿COM AFECTA EL CONSUM DE MARIHUANA A L'ESPORTISTA?



El concepte general que es té de les persones que consumeixen marihuana és el d'aquelles persones que no practiquen cap esport i estan tot el dia fumant i rient, però això no és del tot cert. Tractem aquest tema perquè no podem posar-nos a la esquena de la realitat. I a més ho fem amb aquest article del **Dr. Franchek Drobnic (CAR i FC Barcelona)** [EDITORIAL](#). Existeixen fumadors amb aquests comportaments que acabem de descriure, però també hi ha persones actives i esportistes que consumeixen marihuana, i fins i tot persones que tenen molt bons resultats en l'esport que practiquen. A continuació presentem alguns punts per aclarir com afecta la marihuana a l'esport.

## **Com afecta la marihuana en l'esportista:**

La marihuana no és realment dolenta per l'esport, però tampoc és totalment bona i els efectes dependran en gran mesura tant de la persona que la vagi a consumir com de la seva situació concreta. És ben cert que **consumint-la es redueixen les habilitats psicomotriu**, veient-se afectats sobre tot l'equilibri i els temps de reacció, això sol passar sobretot en les persones que no estan acostumades al consum. En tot cas, els efectes dependran en gran mesura de la persona.

Alguns estudis evidencien que la marihuana redueix la velocitat en els jocs, perquè a la ment i el cos els hi costa més comunicar-se i per tant els temps

de resposta són molt més lents. D'aquests estudis es pot extraure també que, mentre **la marihuana afecta a la coordinació**, pot resultar interessant per alguns esports en els quals estimula les sensacions i per tant els esportistes es veuen molt més motivats.

Altres estudis afirmen que la marihuana pot fins i tot ajudar a millorar el rendiment en alguns esports, tant en les activitats físiques tradicionals com en els esports de risc. D'aquestes investigacions s'extrau que el consum de marihuana és especialment interesant perquè ajuda a relaxar els músculs i reduir l'ansietat, eliminant les pors o records del fracàs (en altres partits, competicions o entrenaments, per exemple), motivant als esportistes i ajudant a aquests a obtenir un millor rendiment.

Per altra banda, també és interessant com el consum de marihuana ajuda a moltes persones a descansar millor, i és universalment conegut que un esportista descansat serà capaç de rendir millor, tant en l'esport com en qualsevol altra faceta de la seva vida.

Podem concloure, **el primer que s'ha de tenir en compte és valorar la situació de cada persona per poder decidir si la marihuana serà o no positiva pel seu rendiment físic, tenint en compte si estan acostumats a consumir, el tipus d'esport que practiquen,...** Per algunes persones, el consum d'aquesta substància serà beneficiós mentre que per altres pot ser desastrós. Assenyalar de nou que, sobretot en les persones el consum de la qual és esporàdic, sense dubte les habilitats psicomotrius i el temps de resposta en qualsevol activitat es veuran reduïts, perquè el cos es relaxa molt, i per tant el consum pot ser negatiu.

Per contra, hem de ressenyar que la relaxació de la qual parlem serà realment positiva tant per la ment com pels músculs, ja que algunes persones aconseguiran un rendiment molt més gran perquè el seu cos estarà molt més relaxat, així com perquè hauran pogut descansar molt més i per tant podran rendir millor malgrat tinguin varius partís o competicions properes. Com quasi tot a la vida, la veritat universal no existeix i per tant sense dubte els efectes de la marihuana en cada persona dependran moltíssim de cadascú i del moment concret de la seva vida en la qual consumeixin aquesta substància, **tenint en compte també que en algunes esferes de l'esport pot arribar a considerar-se dòping**, i per

tant s'ha de vigilar amb molta cura el seu consum.

***FONT: Dr. Franchek Drobnic CAR-FC Barcelona***