

LA RESPIRACIÓ EN EL FUTBOL



L'oxigen és el principal suport perquè una persona pugui viure. Sense una mínima aportació d'oxigen ens seria impossible poder portar a terme totes les activitats metabòliques que el nostre cos necessita per poder funcionar, i òbviament, ens seria impossible poder portar a terme totes i cadascuna de les activitats que realitzem al llarg del dia, des d'un simple moviment com el de rentar-se les dents o pentinar-se fins a un exercici intens com per exemple un partit de futbol

Sistema respiratori

Igual que passa amb el sistema circulatori en augmentar la freqüència a la qual bateig el nostre cos, el sistema respiratori té la capacitat d'adaptar-se a les necessitats del nostre cos realitzem exercici variant la freqüència i profunditat de les nostres respiracions. Aquestes adaptacions són gràcies, en part, a l'augment del treball dels músculs respiratoris, les quals tiren de nostra caixa toràctica per permetre una millor expansió dels pulmons i, per tant, una millor entrada d'aire en ells. Aquestes adaptacions són les que ens permeten fer davant l'augment de les necessitats d'oxigen a mesura que incrementa la intensitat de l'exercici. El bon funcionament d'aquestes adaptacions, sempre que les vies aèries permetin retardar l'aparició de la dispnea (sensació d'ofec) i de la fatiga muscular, factors que limiten el rendiment esportiu del jugador.

Obstrucció bronquial i esforç

Però, aquestes adaptacions són poc eficaces si les principals vies respiratòries (nas, faringe, laringe, tràquea i bronquis) i inclús els pulmons estan obstruïts per un cúmul de secrecions (normalment mucositat), les

quals oposen resistència al pas de l'aire i aquesta arriba amb moltíssima més dificultat als pulmons. Això vol dir que un jugador refredat i amb una gran quantitat de mucositat al nas i al pit, ha de fer molt més esforç per respirar que altre jugador que no li estigui, incrementant el treball dels músculs respiratoris, la qual cosa, ja que de per si es veu incrementat durant la pràctica esportiva.

Congestió i rendiment

Com el treball d'aquests músculs és molt major de què habitualment és, es fatigaran abans i, per tant, la seva capacitat per obrir la caixa toràcica estarà disminuïda. Aquesta fatiga dels músculs respiratoris, conjuntament a la resistència que oposa la mucositat en les vies respiratòries, afavoriran al fet que l'entrada de l'aire amb nova aportació d'oxigen estigui disminuïda. Aquesta disminució d'aportació comporta, per tant, a una menor aportació d'oxigen als músculs perifèrics, entre ells el quàdriceps, múscul de vital importància en la pràctica futbolística. Per tant, tot l'anterior es tradueix en el fet que, si un jugador es troba congestionat a causa d'un refredat, el seu rendiment durant un partit o entrenament de futbol es veurà dràsticament reduït a causa de la fatiga i de la dispnea produïda per l'acumulació de mucositat.

Recomanacions

Per evitar situacions com aquestes, és convenientment que els jugadors cuiden la teva salut, no només en temes musculars i articulars, sinó que també la teva salut respiratòria. Malgrat que la majoria de vegades pot resultar impossible evitar un refredat, hi ha factors que el jugador hauria de tenir en compte per minimitzar la probabilitat de patir-lo com per exemple evitar agafar fred, prendre begudes a temperatura ambient o temperades i, per descomptat, no abusar de l'aire condicionat. Així mateix, durant els entrenaments i partits, seria recomanable la utilització de bufandes, robes llargues i, fins i tot, la utilització de mantes si s'està a la banqueta. Si malgrat els esforços del jugador, no es pot evitar la congestió per l'aparició de mucositat, un tractament mèdic adequat i un tractament específic de fisioteràpia, ajudarien a disminuir aquesta congestió, milloraria l'entrada d'aire i, per tant, ajuda a retardar la prompta aparició de dispnea i fatiga en el jugador.