# La importancia de una buena respiración



La respiración en el deporte es la capacidad de ingresar aire a nuestro organismo y expulsar los residuos que no necesitamos y se producen en dicho intercambio. Al respirar no sólo estamos ingresando el aire que es vital para nuestra vida sino que también se está intercambiando O2 y Co2, necesario para regular el PH de la sangre y permitirnos tener la capacidad de hablar gracias al aire que pasa por las cuerdas vocales.

Desde hace ya muchos años se vienen realizando diversos estudios acerca de la importancia de una correcta respiración para los deportistas, que de hacerlo correctamente se obtiene un rendimiento muy superior. El ejercitar la respiración forma parte de un entrenamiento, el cual es fundamental sobre todo cuando se realizan ejercicios en los que se trabaja la zona del pecho y del abdomen.

Todos respiramos en forma permanente y la mayoría del tiempo lo hacemos sin darnos cuenta. Cuando estamos practicando algún deporte también respiramos de modo inconciente, por eso es tan importante practicar las técnicas de respiración hasta llegar a hacerlo del modo adecuado en forma natural, para luego hacerlo también de modo natural mientras estamos haciendo ejercicio.

Dos tipos diferentes de respiración en el deporte:
• costal, o respiración torácica
• diafragmática o abdominal

La respiración costal, tal como lo dice su nombre involucra a los músculos intercostales

externos, y se identifica por el movimiento de tórax que se mueve hacia arriba y afuera, y luego al expirar hacia adentro y abajo. En la respiración diafragmática en cambio, realizamos un movimiento del abdomen, que se encuentra conectado a las vértebras lumbares, las costillas inferiores, el esternón y el pericardio del corazón.

Mientras se está practicando algún deporte, nuestro organismo requiere mayor cantidad de oxígeno y obviamente hay algunas disciplinas deportivas que necesitan más que otras, por lo que nos vemos obligados a hacer inspiraciones más profundas. La capacidad pulmonar varía dependiendo de la actividad física o no que realizan las personas. Una persona común que lleva una vida sedentaria posee una capacidad pulmonar de unos 4000 ml. aproximadamente, mientras que si tomamos la capacidad de deportista de alta competencia puede alcanzar los 6.500 ml.

Consejos para los deportistas

El aprendizaje de las técnicas respiratorias debe ser desde el inicio mismo de la práctica de un deporte cualquiera. Mientras se practica algún deporte hay que tener en cuenta que la respiración nunca debe generar un gasto de energía innecesario. Lo más aconsejable es dejar ingresar la mayor cantidad de aire en el organismo, ya que de esa manera se consigue mantener relajados los órganos, consiguiendo buenos resultados para la circulación y el aparato digestivo y nervioso. En los períodos de descanso la respiración es igual de importante que mientras se está en actividad. En estos períodos es necesario llevar adelante una respiración en el deporte lenta, profunda, manteniendo siempre el mismo ritmo y aplicando las 2 técnicas de respiración anteriormente mencionadas.

**por Alejandro Luis Trionfini**

FÚTBOL Paso a Paso