

Baloncesto: respiración profunda



La respiración es una parte importante a tener en cuenta a la hora de realizar deporte, especialmente baloncesto de alto rendimiento. Cuando hacemos ejercicio nuestro cuerpo aumenta su velocidad y por ello las demandas de oxígeno son mayores. Este motivo es el que hace que nuestra respiración se acelere, un proceso que debemos controlar para conseguir los mejores resultados a la hora de rendir al máximo y lograr un perfecto desarrollo de la actividad física.

Durante el proceso de respiración el aire entra en los pulmones donde se produce el intercambio gaseoso entre alvéolos y glóbulos rojos. Cuanto más entrenados estemos, más rápida será esta difusión.

Es una de las adaptaciones fisiológicas que produce el entrenamiento en nuestro organismo. Cuando la sangre oxigenada llega al corazón, éste la bombea para que llegue a órganos y músculos activos.

Con el ejercicio el músculo cardíaco también aumenta de tamaño y capacidad, mejorando la eyección de sangre.

Nuestros pulmones se llenan y vacían de aire como consecuencia del movimiento de los músculos que están a su alrededor. Se trata de respirar largo y profundo, usando la capacidad de los pulmones, exhalando completamente.

Tipos de respiración

Se puede distinguir al menos entre respiración **clavicular**, muy acortada se realiza con la parte alta de los pulmones y por sí sola se asocia a momentos de nerviosismo y ansiedad; respiración **torácica**, la más común y automática entre la mayoría de personas; y respiración **abdominal**, la más saludable pues incluye además la intervención de las dos anteriores consiguiendo una mayor oxigenación del organismo.



Inspiración y espiración

Otro punto que debemos tener presente es la manera en la que tenemos que recibir el oxígeno, ya que es fundamental saber cómo debemos inspirar y espirar el oxígeno de nuestro cuerpo, ya que de este modo, lograremos un rendimiento máximo y la máxima oxigenación del cuerpo.

El proceso de inspiración es muy importante, ya que es el momento en el que recibimos el oxígeno del ambiente. Este proceso se debe hacer por la nariz, mientras que la espiración se desarrollará por la boca, que nos permitirá eliminar rápidamente el aire del cuerpo.

Esta es la situación ideal, pero debemos tener presente que cuando la actividad física es elevada y la demanda de oxígeno se dispara es necesario que inspiremos oxígeno también por la boca, ya que las fosas nasales no son suficiente para recibir el torrente necesario. A pesar de todo es mejor siempre respirar por la nariz, ya que la boca no calienta el aire ni lo limpia de impurezas, corriendo un riesgo mayor de irritar la garganta y contraer una infección respiratoria.

Respiración en actividad física

- En **actividades aeróbicas continuas y prolongadas**, como por ejemplo el running, debe mantenerse una respiración combinada entre intercostal y diafragmática, utilizando la nariz como acceso de aire siempre que sea suficiente y no nos resulte muy complicado, ya que así nos aseguramos de que el aire llega a nuestros pulmones, filtrado, humedecido, y con una temperatura más adecuada.
- En **actividades anaeróbicas** como musculación, en principio, debemos sincronizar la exhalación con la fase concéntrica del movimiento, espirando pasado el punto de máximo esfuerzo de dicha fase, e inspirar al hacer la excéntrica. Si se echa aire antes, se pierde la tensión abdominal.

- En los **ejercicios multiarticulares pesados**, como pesos muertos, sentadillas, press militar, etc. lo ideal es realizar la maniobra de Valsalva, que consiste en inspirar con el diafragma y mantener la respiración hasta pasar el punto máximo de esfuerzo.

Hay que tener aire con el diafragma (sin subir el pecho) haciendo como si se fuera a soplar, pero sin echar nada de aire. La zona abdominal adquiere gran tensión con ésta maniobra, lo que se conoce como IAP, o presión intraabdominal.

Esa presión salvaguarda la columna durante el ejercicio, y hace que todo el torso se comporte como un bloque sólido. Es un error muy peligroso soltar todo el aire al llegar a la posición de bloqueo de una sentadilla tras realizar una repetición, ya que nuestra columna va a soportar todo el peso sin que la presión intraabdominal haga ese efecto de colchón.



EDUFUTURO

693 palabras

Referencias:

<https://www.quironsalud.es/blogs/es/medicina-deporte/respiracion-aliado-cualquier-deporte>

<https://www.vitonica.com/wellness/algunas-pautas-de-respirar-correctamente-para-rendir-mas-y-mejor>

<https://www.diarioinformacion.com/vida-y-estilo/salud/2014/04/18/aprender-respirar/1492946.html>