

Juan Ra

## **TÉCNICA DE CONTROL DE RESPIRACIÓN**

La mayoría de los atletas muestran un patrón respiratorio incorrecto que se agrava con los nervios de la competición. Este patrón se caracteriza por un ritmo acelerado, escasa intensidad y una respiración superficial, aprovechando sólo la parte superior de los pulmones, es decir, una tercera parte de la capacidad pulmonar. Esto supone un mayor trabajo al sistema cardiovascular, la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente y la sangre no se puede oxigenar adecuadamente. Los tejidos quedarán con poco riego sanguíneo, produciéndose una intoxicación general del organismo que facilitará la aparición de la ansiedad y la fatiga.

Los objetivos del aprendizaje de la técnica de control de respiración son: A) controlar la activación facilitando estados de relajación o de activación; y B) Aumentar la capacidad pulmonar consiguiendo movilizar más litros de oxígeno durante el ejercicio aeróbico, llevando más energía a los músculos y facilitando la expulsión de productos sobrantes.