

TEMPS DE DESCANS EN EL FUTBOL

25 setembre, 2020

Un partit de futbol dura 2 parts de 45 minuts i tenim un temps de descans de 15 minuts. A

Aquest moment de descans és important, ja que en el podem donar les correccions tàctiques oportunes i intentar resoldre els problemes que s'han generat a la primera part del partit.

La complexitat radica en el temps, 15 minuts, el qual dona un marge molt escàs d'actuació. No només per donar un missatge als jugadors sinó també per recuperar a algun jugador.

Problemàtica en el temps de descans:

Els dos problemes són: el temps i el missatge.

TEMPS

En aquest petit període de temps, hem de recuperar als jugadors físicament (massatge, tractament fisioterapèutic, hidratació...), també psicològicament (temps per la reflexió, autoregulació), s'han de corregir errors o recalcar virtuts, animar... en definitiva, 15 minuts és molt curt.

MISSATGE

El missatge ha de tenir una màxima: breu, concís i precís.

Perquè el missatge arribi de veritat al jugador o grup de jugadors al que va dirigit, s'ha de donar una actitud acord a la situació.

Propostes de teories en el temps de descans al futbol

Segons aquesta teoria, l'entrenador té l'obligació d'establir les condicions més favorables per la recuperació dels futbolistes i informar-los dels ajusts o alteracions que han de realitzar per mantenir o millorar el seu rendiment a la segona part. A partir d'aquí divideix aquest procés en 3 passos:

- **Relaxació:** Es realitza els primers minuts del temps de descans al futbol. Els jugadors han de col·locar-se en posicions que facilitin el descans i recuperació. Aquest moment s'acompanya de la reposició hidroelectòlica i nutricional.
- **Vigilància mèdica:** Es realitza al mateix temps i de forma paral·lela al període de relaxació. Aquí es preguntarà individualment als jugadors per l'existència de problemes de caràcter físic que impedeixin continuar, atendre petites ferides i contusions i la necessitat (si existeix) de canviar la roba o botes.
- **Preparació de la segona part.** Elogiant i reconeixent les crítiques. L'entrenador haurà de reforçar la confiança dels jugadors accentuant els comportaments positius i els encerts.

Noves tecnologies i anàlisis en viu

El teoria, ens parla del futur en els equips d'elit i consta de la comunicació directa amb un entrenador extern. Aquest entrenador-analista estaria a la grada i amb diversos softwares, realitzaria anàlisis en viu del que succeeix en el camp.

Re-escalfament després del descans:

Aquesta teoria ve donada des de la parcel·la que correspon als preparadors físics i consta en realitzar durant 3-4 minuts previs a l'inici de la segona part, un escalfament general. S'ha demostrat que, després el descans, hi ha un descens significatiu del rendiment. A més, també s'ha demostrat que el re-escalfament, van millorar la seva velocitat de desplaçament, el seu percentatge d'encert en passades i la seva capacitat de salt.

Amb aquestes dades, sembla evident que el re-escalfament és necessari i que funciona, però això resta encara més temps al temps de descans, per tant, la capacitat de síntesi ha de ser encara major. Per això podem ajudar-nos de la tecnologia i dels vídeos curts ja que facilitaran la fase de la xerrada tècnica.

Aquestes teories no són úniques, determinants o definitives, sinó que es poden complimentar. Són eines o procediments que ens serveixen de base al nostre desenvolupament a la búsqueda de la millor gestió del temps en el descans en futbol.

Procés a seguir durant el temps de descans al futbol

És molt important tenir en compte i disposar d'ordre a l'hora de procedir en el temps de descans al futbol. De forma prèvia al partit, s'ha de mantenir una reunió amb els cos mèdic, fisioterapeutes, preparadors i ajudats per la correcta gestió del temps de descans en el futbol. S'ha d'assignar a cada grup de persones el temps determinat:

ACTIVITAT	REALITZADA PER	INTERVAL DE TEMPS
Reposició hidroelectolitica	Metge	0-1
Curar les ferides / contusions	Metge	1-4

Valorar lesions i gravetat	Fisioterapeuta	1-4
Tallar i editar imatges vídeos	Analista	0-4
Valorar de forma externa partit	Analista	0-4
Gestionar dades valorar informació	Segon entrenador	0-4
Transmetre informació equip	Entrenador	4-5
Estructurar contingut i transmetre-la	Entrenador	4-5
Donar xerrada equip	Entrenador	4-5
Realitzar el re-escalfament	Preparador físic	1-3