

TELÈFONS INTEL·LIGENT, ¿AFECTEN AL RENDIMENT ESPORTIU?

9 maig, 2024



En aquesta era digital, hem convertit els telèfons intel·ligents i altres dispositius com dispositius d'ús habitual. Però, els seus perllongat, ¿afecte al nostre rendiment esportiu?

Aquesta qüestió se l'han fet els investigadors de la Universitat Federal de Paraíba al Brasil, investigant com el temps d'exposició al mòbil intel·ligent afecta a la presa de decisions en els jugadors professionals.

Els esports requereixen la presa de decisions a l'instant, sent de vital importància en el futbol, on les decisions ràpides i precises poden suposar la diferència entre guanyar o perdre un partit. Llavors, estareu d'acord de què qualsevol factor que afecti el rendiment cognitiu i presa de decisions

pot significar un impacte significatiu en el desenvolupament esportiu.

L'era digital ha portat molts canvis en la preparació i competició dels atletes a l'esport modern. Des de l'anàlisi de dades en temps real fins al seguiment de la forma física i la recuperació, la tecnologia ha proporcionat noves eines per millorar el rendiment esportiu. Però, també ha introduït reptes nous als esportistes, fent referència a l'ús excessiu de dispositius electrònics, que pot influir en la capacitat de presa de decisions i, finalment, en el rendiment esportiu.

Presa de decisions

La presa de decisions és un aspecte bàsic del rendiment esportiu en gairebé tots esports com al futbol. La capacitat d'haver de prendre decisions ràpides i precises pot marcar la diferència entre guanyar o perdre un partit.

Aquest estudi va estudiar precisament el futbol, esport en el qual els jugadors estan en constant moviment i necessiten adaptar-se a situacions canviants en el camp. Però aquesta circumstància no només es dona al futbol, també a altres com el triatló, ciclisme o atletisme. Per tenir èxit a l'esport és fonamental l'habilitat per identificar patrons, anticipar moviments i prendre decisions sota pressió.

La tecnologia a l'esport

La tecnologia ha revolucionat la forma en la qual es preparen i competeixen tots els atletes a l'esport modern.

Des de la monitoratge de la forma física fins a la captura de dades en temps real, la tecnologia ha proporcionat una sèrie d'eines per millorar el rendiment esportiu.

I en aquesta era els esportistes poden utilitzar tecnologia avançada per analitzar el seu exercici millorant la tècnica. Els entrenadors tenen a les seves mans softwares i eines

d'anàlisi de dades per desenvolupar una sèrie d'estratègies i tàctiques efectives.

Però no tot en les tecnologies és positiu pels nostres esportistes. L'ús perllongat de dispositius electrònics com els telèfons intel·ligents o tauletes pot tenir un impacte no desitjat per la capacitat de presa de decisions dels esportistes, la qual cosa poden afectar el seu rendiment esportiu. És per això que es necessitin estudis que analitzin com l'ús perllongat de la tecnologia afecta el rendiment esportiu.

Conclusió de l'estudi

L'estudi elaborat per la Universitat Federal de Paraíba al Brasil va examinar concretament com el temps d'exposició a les aplicacions de telèfons intel·ligents afecta a la presa de decisions en els jugadors de futbol professional.

L'estudi inclou a 20 futbolistes homes d'entre 18 i 35 anys i es va dividir en quatre visites, cadascuna amb una setmana de diferència. Durant cada visita, els esportistes van participar en una de les quatre condicions experimentals; control, 15 minuts d'ús d'un telèfon intel·ligent, 30 minuts d'ús i 40 minuts d'ús d'aquest telèfon intel·ligent.

Els investigadors van avaluar el rendiment cognitiu i de presa de decisions dels jugadors mitjançant la prova de 'Stroop' i van analitzar el rendiment dels jugadors durant la simulació del joc.

Els resultats de l'estudi van demostrar que el rendiment de presa de decisions es va veure afectat significativament després d'almenys 30 minuts d'exposició a aplicacions de telèfons intel·ligents. Els jugadors que van usar el seu telèfon durant 30 minuts d'exposició a aplicacions de 'telèfon intel·ligent'. Els jugadors que van fer ús durant 30 minuts o van mostrar una disminució en el rendiment de presa de decisions, la qual cosa suggereix que la fatiga mental causada

per l'ús perllongat de telèfons intel·ligents podria tenir un impacte negatiu en el rendiment esportiu.

Prendre el control de l'ús dels dispositius electrònics

Els resultats de l'estudi suggereixen que els entrenadors han de controlar el temps d'exposició al telèfon intel·ligent dels seus jugadors, especialment durant els períodes crítics d'entrenament i competició, per optimitzar el seu rendiment esportiu.

Això podria incloure la limitació del temps que els esportistes passen a les xarxes socials i altres aplicacions de telèfons intel·ligents, i fomentar l'ús conscient de la tecnologia per evitar la fatiga mental i millorar la presa de decisions.

A més, els esportistes també poden beneficiar-se de l'educació sobre com la tecnologia afecta el seu rendiment esportiu. Els atletes poden aprendre a utilitzar la tecnologia de manera més efectiva per millorar el seu rendiment, mentre s'asseguren d'evitar els efectes negatius de la fatiga mental i la distracció causada per l'ús excessiu de dispositius electrònics.

Els resultats de l'estudi de la Universitat Federal de Paraiba al Brasil suggereix que els entrenadors han de controlar el temps d'exposició al telèfon intel·ligent dels esportistes per optimitzar el seu rendiment esportiu. De fet, alguns entrenadors d'equips professionals ja ho fan com Guardiola o Mourinho.