

# TELÈFONS MÒBILS I DISPOSITIUS ELECTRÒNICS, ¿AFECTEN AL RENDIMENT FUTBOLÍSTIC?

3 juliol, 2024



En aquesta era digital, hem convertit els telèfons intel·ligents i altres dispositius com dispositius d'ús habitual. Però, el seu 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 al 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 que qualsevol factor que afecti al 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 el 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 esportius.

## **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 es 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 monitorització de la forma física fins 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 al seu rendiment esportiu. És per això que es necessitin estudis que analitzin com el ús perllongat de la tecnologia afecta al 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 mòbils intel·ligents. Els jugadors que van utilitzar el seu telèfon durant 30 minuts o més van demostrar 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 el seu impacte negatiu en la pràctica esportiva.

Els resultats de l'estudi suggereixen que els entrenadors han de controlar el temps d'exposició als telèfons intel·ligents dels esportistes, especialment durant els períodes crítics d'entrenament i competició, per optimitzar el rendiment esportiu.

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