

LA PRETEMPORADA AL FUTBOL

28 agost, 2024



La pretemporada és fonamental pel futur més proper de l'equip. Té una influència vital per la construcció de l'equip i la planificació de tot el que ha de venir en una temporada. No només en l'àmbit de model de joc, sinó emocionalment, així com els detalls a favor i en contra d'aquesta fase, que insistim, és crucial per la temporada.

És el període de preparació en el qual els equips de futbol porten abans que comenci la temporada oficial. És un temps que es dedica a establir la preparació física, la tàctica, la psicologia emocional per tal d'assolir amb èxit tota la temporada. La pretemporada és fonamental per preparar als jugadors físicament, ajudar a la recuperació de possibles lesions i enfortir les habilitats tècniques i tàctiques. Els mecanismes de joc de l'equip que tan importants seran per l'esdevenir de la nova temporada.

S'haurà de tenir en compte:

- **Avaluació i diagnòstic precís:** és fonamental avaluar exhaustiva de la condició física dels jugadors. Això permet identificar en què està millor l'equip i quines àrees s'han de millorar. Ajuda l'equip tècnic a dissenyar programes d'entrenament personalitzats per maximitzar el seu rendiment.

- **Nutrició adequada:** Durant la pretemporada he de procurar mantenir una alimentació adequada i balancejada. És una etapa de dur esforç físic, per tant, els jugadors hauran de rebre els nutrients que necessiten per mantenir la seva energia i promoure la recuperació i, molt important, prevenir les lesions un punt que pot provocar una bona o mala temporada.

- **Descans i recuperació:** Després de llargues sessions, moltes vegades de matí i tarda, és fonamental el descans adequat per permetre als nostres jugadors la seva recuperació. El somni de qualitat i els períodes de descans seran importantíssims per optimitzar no només el rendiment físic sinó també el, mental.

- **Planificació i periodització de l'entrenament:** La planificació de la pretemporada haurà de ser molt exacta, establint un bon pla d'entrenament. El cos tècnic haurà de tenir uns objectius clars, distribuir les càrregues de treball de forma progressiva i assegurar els períodes de descans actiu per evitar el sobre entrenament, i per tant l'arribada de les lesions.

- **Treball en equip i comunicació:** Aquest és un període per fomentar la cohesió de l'equip i enfortir els llaços de comunicació entre tots els jugadors. D'aquesta manera podem donar a l'equip una major compressió tàctica i una major confiança en el terreny de joc.

- **Adaptació a noves tàctiques i estratègies:** També serà el moment idoni per introduir noves tàctiques i estratègies a l'equip. Es poden provar noves tàctiques de joc

i fer èmfasi en l'adaptació dels jugadors als seus rols dins de l'equip i les posicions que ocuparà cadascú.

• **Anàlisi i comunicació constant:** L'entrenador haurà de proporcionar la facilitat de comunicació amb els seus jugadors des de la banqueta i el vestidor a l'hora de corregir errors abans de l'inici de temporada. També s'hauran de fer anàlisis regulars de rendiments individuals i col·lectius de l'equip.

Aquest són factors claus que ens garantiran una pretemporada exitosa i una preparació adequada per tot l'esdevenir de la temporada.

La construcció de l'equip: com influeix la pretemporada

La construcció de l'equip és el paper fonamental i l'objectiu d'una bona pretemporada. Durant aquest període de temps després de les vacances, els jugadors tenen l'oportunitat de familiaritzar-se entre si i establir els llaços de confiança entre els jugadors. Treball d'equip, com mana el futbol, comunicació i molta confiança en tots els components per enfortir, per facilitar cohesió del grup i el seu enteniment dins del terreny de joc. A més, serà el moment d'integrar a nous jugadors i establir les tècniques i estratègies que millor digereixi l'equip.

Planificació esportiva

La pretemporada ha de tenir una bona planificació. Aquesta bona estructuració serà vital per l'èxit a llarg termini. És el moment de traçar el camí que portarà l'equip a l'èxit. També per establir les rotacions, per donar descans i evitar lesions inoportunes, així com els canvis tàctics que farem al llarg de la temporada.

Planificació emocional

No només la preparació física i tàctica tenen la seva

importància durant la pretemporada, també serà de vital importància la preparació emocional. Els jugadors han d'estar preparats mentalment per afrontar amb garanties els desafiaments i tota la pressió que tindran durant tota la temporada. S'haurà de treballar molt bé la motivació, la confiança i la gestió de l'estrès, proporcionant als jugadors les eines necessàries per mantenir-se concentrats i motivats durant tot l'any.

El model de joc

Durant la pretemporada s'haurà d'establir i perfeccionar el model de joc de l'equip. Els entrenadors poden experimentar amb diferents sistemes tàctics, avaluar el rendiment dels jugadors en diferents posicions i treballa en la coherència i la fluïdesa del joc. Això permet a l'equip trobar la seva identitat i estil de joc abans que comenci la competició oficial.

Aspectes positius i negatius d'una pretemporada:

ASPECTES POSITIUS

- **Millora física:** la pretemporada permet als jugadors a millorar la seva condició física, augmentar la seva resistència, força i velocitat, la qual cosa és fonamental per afrontar l'exigència de la temporada oficial.
- **Desenvolupament tècnic i tàctic:** durant aquest període, els jugadors tenen l'oportunitat de perfeccionar la seva tècnica individual i familiaritzar-se amb les tàctiques i sistemes de joc implementats per l'entrenador.
- **Cohesió i construcció de l'equip:** és el moment perquè els jugadors es coneguin, desenvolupin relacions i enforteixin l'esperit d'equip. Això afavoreix la cohesió i la comunicació dintre del terreny de joc.
- **Integració dels nous jugadors:** si hi ha

incorporacions a l'equip, la pretemporada proporciona l'espai necessari perquè els nous jugadors s'adaptin a l'estil de joc i s'integrin amb la resta de l'equip.

- **Proves experimentals:** És normal que durant aquest període els entrenadors experimentin diferents formacions dels titulars, així com tàctiques estratègies sense tenir tant en compte els resultats en aquest període de proves.

ASPECTES NEGATIUS

- **Risc de lesions:** Durant la pretemporada hi ha un augment de la càrrega d'entrenament després d'un període de descans. Això augmenta el risc de lesions. Els jugadors han de tenir cura i els entrenadors han de supervisar de molt a prop l'estat físic dels seus jugadors i proporcionar-los el temps necessari pelo descans i recuperació.

- **Esgotament:** L'entrenament és molt intens i exigent, la qual cosa generarà un esgotament tant físicament com a mental. Per això, el cos tècnic haurà de gestionar molt bé la càrrega de treball i proporcionar descansos per evitar l'esgotament.

- **Carència de competició real:** Està clar que els equips juguen partits amistosos, la qual pot dificultar l'avaluació del rendiment real de l'equip. Els jugadors poden necessitar un temps addicional per adaptar-se al ritme i la intensitat dels partits oficials.

- **Pressió i expectatives:** A mesura que s'apropa l'inici de la temporada oficial augmenta la pressió i les expectatives sobre l'equip i els jugadors. La pretemporada pot generar ansietat i estrès, especialment per aquells jugadors que estan lluitant per un lloc titular.

- **Falta de motivació:** En alguns casos, els jugadors poden experimentar una falta de motivació durant la pretemporada, ja que els partits de la veritat, els oficials,

encara no arriben. Per això, l'entrenador ha de mantenir un ambient estimulants i motivador per evitar la complaença.

Per tot el que hem explicat, queda clar que la pretemporada és un període fonamental per l'evolució de l'equip durant l'esdevenir de la temporada. No es tracta només de la preparació física dels jugadors, sinó també la construcció d'un equip cohesionat i preparat emocionalment. Els entrenadors han de planificar molt bé el temps tant en l'esforç com en el descans. I també establir les bases d'una temporada exitosa.