

COM INFLUEIX UNA PRÒRROGA EN EL RENDIMENT DELS JUGADORS



10

Els partits de futbol estan compostos per dos períodes de joc de 45 minuts de duració. En les competicions d'eliminació directa, com són les rondes finals dels torneigs de seleccions o de Copa, en cas d'empat en finalitzar els 90 minuts reglamentaris s'ha de disputar una pròrroga composta per dos períodes de 15 minuts per decidir el guanyador del partit. Es tracta d'una situació poc habitual. És molt probable que al llarg d'una temporada els jugadors de la major part dels equips no hagin de disputar una pròrroga. Però, aquest temps extra en el joc tingui un impacte determinant en el resultat final dels partits.

Dues investigacions han analitzat com influeix disputar una pròrroga en el rendiment físic i tècnic-tàctic dels jugadors. El primer treball va analitzar l'impacte del temps extra en la distància total coberta pels futbolistes i en la distància recorreguda a la baixa ($\approx 11,00$ km/h), mitjana (11,1-14,0 km/h) i l'alta intensitat ($\approx 14,1$ km/h), la velocitat màxima, el nombre d'esprints i el nombre d'accions a la baixa, mitjana i alta intensitat. La mostra va estar composta per 99 jugadors que van disputar 6 partits amb pròrroga al Mundial de Futbol de Brasil 2014.

Els resultats demostren que hi ha una pèrdua de rendiment que oscil·la entre el 15 i el 20 % en tots els indicadors analitzats quan es compara el rendiment en la primera part del partit i en la pròrroga. Per exemple, el

nombre de metres per minut recorreguts a alta intensitat és de 29,5, 29,14 i 23,61 a la primera i segona part de la pròrroga, respectivament. La distància total a la primera part dels parits és de 110,52 metres per minut i a la segona part i en la pròrroga, respectivament. La distància total a la primera part i a la pròrroga de 97,12 i 98,76, respectivament. La velocitat màxima passa de 26,72 km/h a la primera part a 24,06 km/h a la pròrroga. La pèrdua de rendiment és a més similar en tots els llocs específics.

El segon treball va estudiar la influència de la pròrroga en el rendiment dels futbolistes i el seu percentatge d'èxit. La mostra va estar composta per 18 partits disputats per equips europeus d'elit en el període 2010 a 2014. Els partits van estar dividits en 8 períodes de 15 minuts (P1: 0-15 min, P2: 16-30 min, P3: 31-45 min, P4: 46-60 min, P5: 61-75 min, P6: 76-90 min, P7: 90-105 min y P8: 106-120 min). Els resultats suggereixen que en P8 en comparació amb P1 el nombre total de regats amb èxit (72 vs. 64) és significativament inferior. A més, es constata com el temps efectiu de joc és notablement menor en P8 que en P1 (598 vs. 504 segons). No es van apreciar diferències amb la resta d'indicadors.

Les aplicacions pràctiques d'aquests treballs apunten que potser no es deu a fer una preparació física dirigida específicament a millorar la prestació dels equips a la pròrroga. A causa del limitat nombre de partits en els quals es disputa el temps extra no sembla molt adequat preparar-se per una situació que es produeix tan poques vegades i que pot comprometre les adaptacions que permetin rendir millor en els 90 minuts anteriors del partit. Els entrenadors podrien utilitzar els canvis per mantenir el rendiment dels equips a la pròrroga o preparar als jugadors per dominar escenaris de competició on s'hagi d'accelerar o alentir el joc. Seria recomanable, a més, una modificació del reglament que permetés realitzar substitucions addicionals en els partits en els quals es disputi el temps extra.

Font: FC BARCELONA

INNOVATION HUB