

## **Time out. Recurso estratégico**

Rojas, Diego, (diego\_cai7@hotmail.com), UNLP

### **Palabras claves**

Deporte- reglamento- tiempo fuera- estrategia

### **Resumen**

Dentro de la dinámica de juego de los deportes, algunos cuentan con un aspecto reglamentario, el “time out o tiempo fuera”, que se vuelve un recurso estratégico que poseen los entrenadores en las competencias deportivas. Esta ponencia, tendrá como objetivo, analizar algunas de las variables más importantes, que el cuerpo técnico debe tener en cuenta, en el momento de utilizar el minuto, y así poder, disponer de la utilización de esta regla de manera satisfactoria y que conlleve el éxito deportivo.

En la actualidad dentro del deporte, nada debería quedar fuera de la planificación de los entrenadores. El minuto, como se lo conoce comúnmente, conlleva distintos aspectos estratégicos, mentales- emocionales, de disposición espacial y de lenguaje corporal del entrenador, que serán analizados a lo largo de este escrito y que los profesores- entrenadores pueden tener en cuenta durante la temporada competitiva, pensando que este recurso, es una carta que puede cambiar el rumbo de un partido o definir un encuentro en momentos claves.

### **Introducción**

La pregunta que se plantea en el título deviene de un interrogante que gira en torno a los deportes que cuentan la regla del “tiempo muerto”<sup>1</sup> dentro de sus normas y leyes (handball, vóley, básquet, etc.). Allí encontramos una situación donde no solo entran en juego cuestiones propias del deporte, técnicas, tácticas y estrategias, sino también “cuestiones mentales”, muchas veces subestimadas tanto por entrenadores y asistentes, pero que revisten de una gran importancia en un momento que muchas veces es crucial durante un partido. En este sentido Morales y Perugini (2008) advierten que al analizar el deporte en la actualidad:

Las competencias deportivas de alto rendimiento exigen la preparación física, técnica, táctica y psicológica para obtener resultados de envergadura. Se advierte que la preparación psicológica debe concebirse desde un trabajo interdisciplinario, junto al entrenamiento físico, técnico y táctico, donde cada área con sus características

---

<sup>1</sup> Esta regla aparece en distintos deportes, se la encuentra como “minuto”, “tiempo fuera” o “time out” dependiendo el reglamento y se trata de un llamado de los cuerpos técnicos para dar indicaciones y resolver las dificultades o continuar un camino favorable en el que se está desarrollando el encuentro deportivo. En algunos deportes es solicitado por el entrenador y en otros son los deportistas los que deben pedir este recurso reglamentario.

particulares pueda ser integrada en el diseño de una planificación global de entrenamiento (p.128).

Este trabajo, intentara poner en foco los aspectos mentales, estratégicos y reglamentarios que los entrenadores deben tener en cuenta y como el uso o no adecuado de esta herramienta por parte del cuerpo técnico, ayuda o perjudica la obtención de los resultados propuestos dentro de un encuentro deportivo. Sin intentar plantear modelos o soluciones durante el desarrollo de esta ponencia, se tratará de dar luz a diferentes aspectos o variables que se vuelven importantes y que los profesores- entrenadores deben tener en cuenta a la hora de planificar previamente este recurso durante los entrenamientos, en post de su utilización satisfactoria durante los partidos.

Más allá de las variables que tengan los distintos deportes con respecto a esta regla (si lo puede pedir el entrenador o si lo pueden pedir los jugadores es la diferencia más importante), este aspecto reglamentario se puede volver crucial en la dinámica de los deportes, por esto la importancia de analizar las variables que se analizan en este trabajo y poder tenerlas en cuenta y planificar previo a las competencias y durante la temporada.

### **El “minuto” desde el punto de vista estratégico**

Las demandas actuales del deporte llevan a los profesores- entrenadores, a tener en cuenta todos los aspectos relacionados con la preparación de sus deportistas, entre ellos y no menos importantes son los aspectos estratégicos, deben ser tenidos en cuenta desde la planificación previa, transformándose en un elemento que se vuelve transcendental a la hora de analizar el otro equipo, con sus fortalezas y debilidades. En este sentido Riera, Joan (1995) argumenta que:

Puede parecer una reducción excesiva quizás llamar estrategia a la planificación de una jugada a balón parado, como a menudo se considera en fútbol, aunque en esta planificación participen los principales elementos: la actuación de los jugadores propios que han de intervenir, la suposición del comportamiento de los oponentes, la situación del balón en relación a la portería, etc. (p.48).

Entendiendo la dinámica deportiva, el “minuto”, que es un recurso propio de algunos deportes, en muchas ocasiones es utilizado estratégicamente en el final de los partidos, utilizado como una carta que el cuerpo técnico guarda para la definición del encuentro. En este sentido, la intervención del entrenador se torna fundamental para la resolución de los “problemas del juego” que se plantean, ya que el cuerpo técnico, dispone de un momento para dejar un mensaje a sus deportistas y poder continuar o cambiar el rumbo del partido.

Se torna necesario que el “minuto”, también deba ser preparado durante la semana por el entrenador, como toda planificación, el rival se vuelve un elemento central a tener en cuenta y

es desde allí, donde pueden trabajar en las distintas variables que pueden ser utilizadas y modificadas durante este espacio (defensas, ataques, jugadas preparadas, cambios de posiciones, etc.). Además en el caso de que el otro equipo sea el que utiliza este recurso, los entrenadores disponen de la posibilidad de anticiparse o sorprender al equipo contrario con formaciones, cambios o jugadas que han sido preparadas con anticipación durante los entrenamientos en respuesta al planteamiento del rival y que pueden devenir en la concreción de los objetivos propuestos durante el pedido de este recurso reglamentario.

Por los motivos que se nombraron anteriormente, se vuelve elemental que los entrenadores puedan realizar un “scouting” del equipo contrario, con el fin de anticiparse a algunas situaciones en las que se pueda utilizar el minuto y tener acordado con los jugadores previamente distintas variantes que pueden ser utilizadas en post del pedido de minuto propio o si el que lo utiliza es el equipo contrario. En este sentido anticiparse va a brindar seguridad a los equipos y puede ser beneficioso para conseguir los mejores resultados de esta situación durante el encuentro

### **Minuto. Un reto, aliento, tranquilidad ¿o qué?**

Hay tantos entrenadores, como maneras de dirigirse hacia sus deportistas. Esto nos lleva a pensar que no existen fórmulas escritas sobre cómo deben transmitir los técnicos las indicaciones a los jugadores/as durante este corto y apremiante periodo de tiempo en un encuentro deportivo. En este sentido y teniendo en cuenta a los deportistas Pinto (2023) afirma:

Cada deporte, cada especialidad tiene sus propias demandas físicas, estratégicas, equipamiento y emocionales. Cada uno de esos componentes es fundamental en sí mismo y en conjunto. La preparación consiste en conocer el reglamento y sus variantes, obtener una óptima preparación física y contar con todos los materiales necesarios para su práctica. Pero pocas veces se pone en consideración una herramienta fundamental: el deportista (p.57)

Una de las claves que se puede pensar en este momento, es quien debe dirigir el mensaje, muchas veces los jugadores en su afán de colaborar con el equipo, toman la voz y pretenden intentar resolver ellos mismos las situaciones en las cuales se encuentra el partido, sin embargo los encargados de dar el mensaje correspondiente, son los entrenadores. Son varios los motivos por los cuales la palabra del entrenador/a se vuelve fundamental en esta situación, la primera y más importante indica que es el encargado de llevar a cabo la estrategia del equipo y su mirada por fuera de la lucha que se produce en el campo de juego, le permite observar, ventajas y desventajas, así como todo el panorama del encuentro que se está disputando.

Otro de los motivos principales que lleva a que el entrenador lleve la voz en este momento es que es el encargado de utilizar y pedir “minuto” (en la mayoría de los deportes que cuentan con esta regla) y el mensaje que debe transmitir para la resolución de la situación, en este caso debería plantearla hacia sus jugadores dando un mensaje claro, corto y que dé solución a la complejidad del momento, esto no quiere decir que los aportes que los jugadores/as manifiesten en este momento no sean importantes, de hecho deben ser escuchados y tenidos en cuenta por el entrenador, sin embargo la resolución final deberá ser por parte del entrenador, al menos en teoría, luego lo que sucede en el campo de juego depende de otros factores, entre ellos, el rival, la situación del partido, el público, etc., que llevan a generar presión en los jugadores. En este punto es conveniente hacerse la siguiente pregunta: ¿poseen las herramientas necesarias los entrenadores para dar un mensaje claro en este corto periodo de tiempo?

En la élite del deporte, se está utilizando con más frecuencia, la utilización de psicólogos deportivos, que permite dotar a entrenadores y deportistas de herramientas para mejorar la comunicación en los momentos del partido donde se generan tensiones y presiones propias del juego. Esta situación nos hace introducirnos en un aspecto del cual muchas veces, entrenadores-profesores, restan importancia a la hora de planificar el trabajo con sus deportistas, como es el trabajo con las emociones y la comunicación con sus dirigidos y como se ve reflejada durante el pedido de “minuto” en un encuentro deportivo.

### **La cuestión mental en el deporte ¿lo que paso o lo que va a pasar?**

Parecería que la cuestión mental en el deporte es novedosa y se ha puesto de moda en la actualidad, con los casos resonantes de algunos deportistas destacados y diversas situaciones que les ha tocado atravesar, entre ellos Simon Biles, la gimnasta estadounidense que incluso ha debido abandonar los juegos olímpicos en Tokio 2021 en plena competencia. “La preparación mental” siempre ha sido un tema de investigación para el mundo del deporte y afines. En este sentido, la relación del entrenador/ a con los deportistas es un tema que ha ocupado un vasto material en esta área, Fernández, S (2015) afirma que: “La importancia del entrenamiento mental es como mínimo equiparable a cualquier otra variante del entrenamiento deportivo, digo como mínimo porque afecta directamente en el desarrollo de las demás” (p. 24).

Refiriéndonos específicamente al, “tiempo muerto”, se plantean dos posibles caminos durante esta situación particular, los entrenadores pueden dar cuenta, de los aciertos o errores que observan en su equipo o también pueden utilizarlo para resolver una situación particular del encuentro. Como dijimos anteriormente, hay diversas formas de llevar a cabo este periodo

como tantos entrenadores existen, aunque en líneas generales, la situación particular del partido es uno de los factores principales que van a guiar al cuerpo técnico en sus decisiones, por ejemplo un final apremiante del partido con una respuesta concreta, solo permite mirar hacia una resolución que permita un final con triunfo, en cambio, un mal inicio de partido puede servir para revisar donde se encuentra la falla del equipo y buscar posibles soluciones a las situaciones que se presentaron durante el inicio del encuentro. En este sentido y refiriéndose a la comunicación Pinto (2023) afirma que:

“En primer lugar, observar qué transmite el entrenador en competencia. Cómo observa el partido, qué transmite su cuerpo. He visto, al igual que todos, muchos partidos en donde el entrenador se lamenta por cada error, gesticula su frustración por lo que está sucediendo en el campo, se pelea y discute las decisiones arbitrales. Todo esto los deportistas también lo ven. Se trata de salir de la situación en la que se encuentran dentro del campo de juego y no de instalarse en ella. Es importante trabajar antes en cómo comunicar, elaborar códigos que sean entendidos solo por el equipo, de modo que, al momento de una situación compleja, se utilicen para orientar su resolución” ( p. 88).

Hay que tener en cuenta, que este recurso pertenece solo a algunos deportes de equipo (handball, vóley, básquet, entre otros), y se vuelve una herramienta estratégica que posee el entrenador respecto al encuentro que se esta disputando, por ejemplo, muchos de ellos lo utilizan como “minuto basura”, es decir, en un encuentro donde el resultado está definido, así sea con victoria o derrota y con tiempo restante, lo piden para poner en funcionamiento algún tipo de acción o situación táctica que todavía no se domina pero que se viene desarrollando en los entrenamientos previos a la competencia.

Además el lenguaje corporal del entrenador, también incide en la resolución o no satisfactoria de la situación de juego por la cual se pidió minuto, en este sentido, un entrenador/a que lo utilice para pedir calma no colaborara con su fin, si decide gritarles o se lo nota efusivo con sus dirigidos, en oposición si se busca un cambio de actitud en los jugadores/ as, y la manera en que se dirige a sus deportistas es calma y de tranquilidad pueden llegar a no generar los objetivos por los cuales el entrenador decidió utilizar este aspecto reglamentario.

### **El espacio y su importancia durante este periodo**

El espacio es una cuestión no menor a la hora de planificar este momento del partido por parte de los entrenadores, ya que influye directamente en la atención que los/as deportistas, tengan de las indicaciones que intenta impartir durante este corto periodo de tiempo. En este sentido, el “desorden” del banco de suplentes, puede influir en la comunicación del cuerpo técnico con

los jugadores y devenir en la resolución insatisfactoria de la situación de juego por la cual se pidió minuto.

El time-out, en la mayoría de los deportes se lleva a cabo en las cercanías del espacio donde se encuentran los bancos de suplentes, además de ser utilizado con el fin de que el entrenador imparta las indicaciones necesarias, los deportistas utilizan este momento para hidratarse, tomar un respiro y buscar concentración para desarrollar el juego, por ende, es esencial poder disminuir al máximo la posibilidad de distracciones, ya que, por ejemplo un jugador que se acerque a recibir las indicaciones de los entrenadores no debería utilizar este momento, por ejemplo para buscar su botella de agua o algún elemento que se utilice en el deporte (cinta, pega, etc.) esto debería estar predisposto de antemano para evitar pérdida de tiempo innecesarias en los jugadores y que tengan como resultado un jugador que pierde la atención, generando la ineficacia de ese tiempo estratégico pedido.

La atención durante este momento del partido se vuelve central y cualquier interferencia que pueda venir desde dentro del propio equipo (peleas entre jugadores, discusiones con el entrenador, etc.) o externas (discusiones con los árbitros, con el público, etc.), pueden afectar de forma negativa este aspecto en los jugadores/as incidiendo de manera directa en la comunicación con el entrenador y dificultado la recepción y el entendimiento de lo que demanda el cuerpo técnico para la resolución satisfactoria de las acciones y situaciones que plantea el juego.

Como dijimos anteriormente el desorden del banco de suplentes, así como el semblante del entrenador, son aspectos que pueden incidir en la recepción correcta del mensaje que el entrenador intenta brindar en este espacio, son aspectos que muchas veces, no son tenidos en cuenta por el cuerpo técnico y que impactan directamente en momentos del partido donde los detalles pueden influir de manera positiva o negativa en el desempeño de los jugadores, que a su vez, tienen consecuencias en el desarrollo del partido.

### **Conclusiones finales**

Durante este trabajo se ha puesto en foco, algunas de las diferentes variantes que los entrenadores/ as deben tener en cuenta a la hora de planificar el minuto con sus equipos, mas allá, de la singularidad que cada deporte posee, la regla del minuto en líneas generales es similar para cada uno de ellos. En este sentido la planificación se vuelve fundamental, poder anticiparse al rival y tener una estrategia diseñada previamente para ser utilizada durante este periodo, como se analizó en el trabajo se vuelve fundamental.

La comunicación es otro aspecto, que se vuelve fundamental, durante la realización de este espacio en el encuentro, un mensaje claro, acompañado de un lenguaje corporal apropiado por parte del entrenador/a se vuelve necesario para el éxito de los objetivos propuestos con el pedido de minuto. También el uso de la voz y la arenga o tranquilidad que el cuerpo técnico fomente durante este corto periodo de tiempo puede traer resultados satisfactorios o insatisfactorios como se dio cuenta durante esta ponencia. Fomentar una buena comunicación con los jugadores favorece en el trabajo sobre las emociones, un aspecto que como se ponderó durante el escrito, se ha hecho recurrente en la actualidad y hoy debe ser tenido en cuenta y planificado a la hora de programar los encuentros y las competencias deportivas.

El “desorden” del espacio durante el tiempo fuera, también colabora en la utilización desfavorable del pedido de minuto, por ende, tener preparado el espacio donde se da lugar a este pedido se vuelve fundamental, además del orden a su equipo que el entrenador debe brindar con sus palabras, favorece a la recepción de las respuestas a las situaciones que se plantean.

La gran conclusión de esta ponencia nos lleva a pensar al “tiempo fuera”, como un gran recurso que poseen los entrenadores/as dentro de los partidos y que exige darle la importancia que merece, debe ser planificado y no debe ser subestimado como herramienta a la hora de ser incluido dentro de los entrenamientos y los partidos, ya que, puede ser decisivo en búsqueda del éxito deportivo.

## Bibliografía

- 1- Fernández Sánchez, K. (2015). Planificación del entrenamiento mental en equipos de balonmano mediante herramientas de coaching y PNL. En cuadernos técnico n 330. Asociación de entrenadores de balonmano. Consejo superior de deportes.
- 2- Morales, M y Perugini, S. (2008). Psicología de la actividad física y el deporte. Temas de reflexión. 1<sup>a</sup> ed. Editorial Brujas. Córdoba. ISBN 978-987-591-139-0.
- 3- Pinto, S. (2023). Totalmente deporte: herramientas de psicología deportiva para entrenadores y deportistas. 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Autores de Argentina. ISBN 978-987-87-3510-8.
- 4- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. Apunts. 40. .Barcelona.