

Influencias de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol.

Influences of situational variables on physical performance in soccer

Ramírez-Lucas, J.M.¹

1. Universidad Europea de Madrid (UEM).

Resumen: El fútbol es un deporte donde adquiere mucha importancia el nivel técnico-táctico que está influenciado por los factores contextuales que modifican las capacidades físicas de los jugadores. El objetivo de esta revisión es exponer la influencia de las variables contextuales sobre el rendimiento físico en fútbol masculino. Se realizó una búsqueda de publicaciones científicas, libros y revistas científicas sobre las variables contextuales y cómo influyen en el rendimiento físico de los jugadores, además de conocer las demandas físicas determinantes para cada posición. Los resultados señalan que estar perdiendo en el marcador, jugar en casa y jugar contra un rival de nivel fuerte aumentan las distancias a diferentes velocidades durante un partido. Por otro lado, la posición más demandada en el fútbol es la posición del extremo y la posición menos demandada es la posición del central. Para finalizar, los entrenadores y preparadores físicos deben tener en cuenta las demandas de la competición para poder programar, optimizar e individualizar el entrenamiento.

Palabras clave: Variables contextuales; Distancia total; Alta intensidad; Puesto específico; Fútbol.

Abstract: Football is a sport where the technical-tactical level becomes very important and it is influenced by contextual factors that modify the physical parameters of the players. The objective of this review is to expose the influence of contextual factors on physical performance in men's soccer. A search was made of scientific publications, books and scientific magazines on the contextual factors and how to influence the physical performance of the players. In addition, to knowing the determining physical demands for each position. The results assert that being losing on the scoreboard, playing at home and playing against a strong level opponent increase distances at different speeds during a game. On the other hand, the most demanding position in football is that of the winger and the least demanding position is that of the center back. Finally, coaches and physical trainers must take into account the physical demands of the competition in order to program, optimize and individualize the training season.

Key Words: Situational variables; Total distance; High intensity; Specific position; Soccer.