

LA INFLUENCIA DE LA POSESIÓN DEL BALÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO EN EL FÚTBOL PROFESIONAL. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

El desarrollo del juego está influenciado por diversos factores que pueden afectar al comportamiento de los jugadores y los equipos:

FACTORES AMBIENTALES

Altitud
Temperatura



FACTORES SITUACIONALES

El sistema de juego de los equipo
La posesión del balón
El nivel de los oponentes
El marcador



LUEGO DE UNA REVISIÓN DE 21 ARTÍCULOS PUBLICADOS ENTRE 2009 - 2019 EN WOS Y PUBMED SE ENCONTRÓ:



¿CORREN MENOS LOS EQUIPOS QUE NO TIENEN LA PELOTA?

La distancia total recorrida y la distancia cubierta a alta intensidad y a sprint, la más importante dentro del juego, no es significativamente distinta para los equipos que apuestan por la posesión del balón y los que no.

¿PUEDEN APOSTAR TODOS LOS CONJUNTOS POR PLANTEAR LOS PARTIDOS DESDE EL DOMINIO DEL BALÓN?

Los requerimientos técnico-tácticos sí parecen ser diferentes. Los jugadores de los equipos que tienen el balón deberían tener un elevado nivel en las habilidades técnico-tácticas del pase y la recepción del balón.

LOS EQUIPOS QUE TIENEN ALTOS PORCENTAJES DE POSESIÓN DEL BALÓN:

- (I) dan más pases
- (II) tienen más éxito en ello
- (III) contactan más veces con el balón
- (IV) reciben más veces la pelota

¿HAY QUE DESCARTAR EL JUEGO DIRECTO Y LA DEFENSA SIN LA PELOTA EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS EQUIPOS?

Es posible que no todos los equipos puedan jugar a lo mismo. Apostar por la posesión del balón puede ser interesante si se dispone de jugadores para ello. En caso contrario, será mejor ceder la iniciativa al equipo rival. No obstante, la posesión del balón tiene mucho que ver con la propia evolución del juego: los equipos que van perdiendo acaban incrementando la posesión del balón para tratar de intentar recuperar la desventaja existente en el marcador.

POSESIÓN DEL BALÓN (PB)

El indicador del rendimiento más popular en el fútbol es la PB, pero no se conoce cuál es su impacto sobre el rendimiento físico de los jugadores. La evidencia científica es limitada y no es concluyente.

Algunos entrenadores dicen que tener el balón reduce la fatiga de los futbolistas porque se tiene la iniciativa en el juego y se corre menos.

Muchos equipos y selecciones, con jugadores aparentemente con poco rendimiento físico, apuestan por esta estrategia junto con el juego combinativo.

Análisis de estadísticas post-partido muestran que muchos jugadores con una aparente limitada condición física son los que más metros recorren en el partido. Claro que muchas veces lo hacen fuera del espacio que recoge la cámara de televisión cuando filma al balón.



Edita:



Universidad de Jaén

Entidad responsable:



Patrocinador:



Lago Peñas, C., & Sanromán Álvarez, P. (2020). La influencia de la posesión del balón en el rendimiento físico en el fútbol profesional. Una revisión sistemática. *JUMP*, (2), 68–80. <https://doi.org/10.17561/jump.n2.7>

Escanea el código QR

