

LA VELOCIDAD

1. INTRODUCCIÓN

Si hay algo en lo que todos estamos de acuerdo, es que en el fútbol actual la velocidad de las acciones ha aumentado, los jugadores han mejorado su capacidad condicional y los sistemas de juego han evolucionado hacia la reducción de espacios, con lo que los jugadores tienen menos tiempo para pensar sus acciones y lo tienen que hacer todo a la mayor velocidad posible.

La velocidad siempre ha sido una parte importante dentro del fútbol. Eso sí, las formas de mejorarla han cambiado mucho a lo largo de los años. Antiguamente se trabajaba fundamentalmente la velocidad de reacción (casi siempre ante estímulos acústicos y sin toma de decisiones) y la velocidad de desplazamiento (utilizando series de 30-40-50 metros de velocidad a la máxima intensidad posible intercalando largas pausas).

Actualmente el entrenamiento de la velocidad no se basa sólo en un aspecto condicional. Se ha dado un paso más y se intenta combinar el aspecto condicional con el cognitivo. Un jugador no sólo es rápido por su capacidad para correr sino por su capacidad para decidir más rápido y emplear su velocidad en el momento y lugar adecuados.

2. CONCEPTO DE VELOCIDAD EN FÚTBOL.

Podemos decir de forma general que la velocidad es la capacidad de un individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

Según Grosser, la velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular y, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

Tradicionalmente la velocidad se ha clasificado en velocidad de reacción, capacidad de aceleración, velocidad máxima y resistencia a la velocidad

Sin embargo, la velocidad en fútbol comprende un concepto mucho más amplio del tradicional, es decir, del que proviene de los deportes individuales en los que se habla de la velocidad en un aspecto única y puramente condicional.

Massafret (1998) define la velocidad como la capacidad que nos permite proponer respuestas motrices rápidas y correctas a los diferentes estímulos y distintas necesidades que se suceden en el desarrollo del juego.

Vales y Areces (2002), la definen como la capacidad de un equipo y/o jugador para resolver eficazmente y con un alto ritmo/cadencia de intervención, las tareas/objetivos consustanciales a las distintas fases y subfases del juego.

Siguiendo a Seiru-lo (1998), podemos considerar que la velocidad en el fútbol se manifiesta a través de las siguientes categorías:

- ❑ Velocidad de puesta en acción o velocidad de salida: utilizada para iniciar la carrera desde parado con o sin balón. La distancia recorrida alcanza los 3-5 metros (desmarcarse, anticiparse, ...)
- ❑ Velocidad de intervención: requerida en todas las acciones de uno contra uno cuando se disputa un balón sobre el que ningún equipo tiene la posesión. Desplazamientos de 2-3 metros en los que existen giros, apoyos en desequilibrio, saltos, desaceleraciones, ...
- ❑ Velocidad de cambio de ritmo: manifestada cuando el jugador se está desplazando a cierta velocidad y, en un momento determinado, modifica bruscamente su intensidad llegando al máximo y manteniéndola el tiempo que estime necesario. Los metros recorridos oscilan entre 10 y 25.
- ❑ Velocidad de ejecución: reclamada por el deportista cuando ejecuta una acción técnica o encadena una determinada secuencia de gestos específicos a la máxima velocidad en desplazamientos muy cortos: control de balón, golpes, ...
- ❑ Velocidad intermitente: necesaria para realizar acciones sucesivas a la máxima intensidad con paradas intermedias o grandes descensos de velocidad de desplazamiento. De 6 a 15 metros.

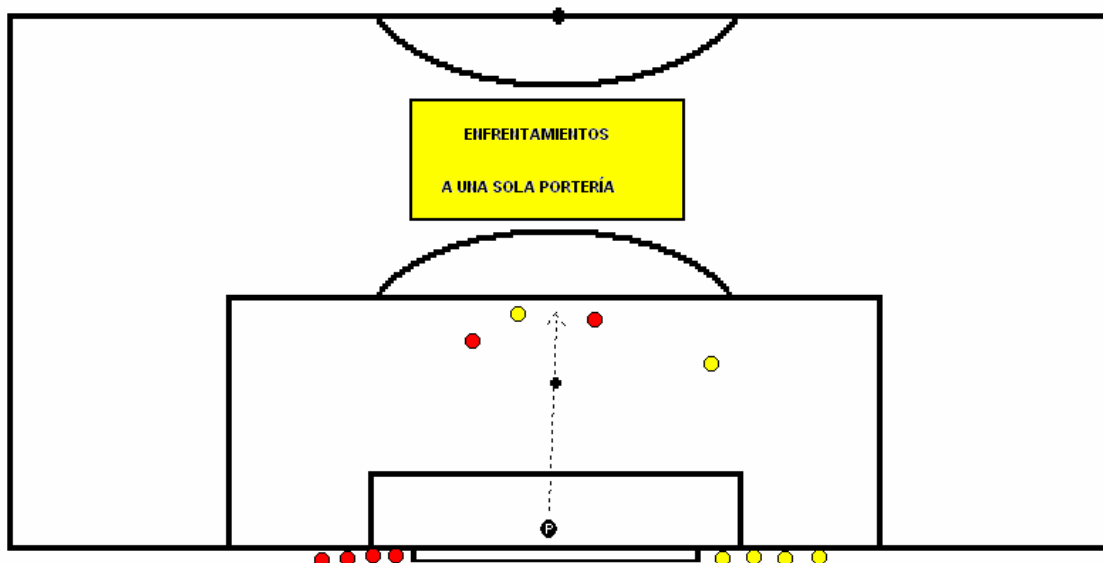
3. OBJETIVOS

Seiru'lo propone que en las tareas de entrenamiento para la mejora de la velocidad deberían estar presentes siempre los elementos condicionales, cognitivos y coordinativos y además a ser posible los socio-afectivos, emotivo-volitivos y creativo-expresivos.

El objetivo del entrenamiento de la velocidad a nivel individual, sería el de desarrollar en el jugador un gran número de recursos que le permitan gestionar un rango amplio de velocidad para solucionar eficazmente las diferentes exigencias de la competición, sometiendo para ello al jugador a diferentes situaciones relacionadas con el juego, que deba resolver de forma rápida y eficaz. Este tipo de entrenamiento ayudaría a mejorar la velocidad de juego de nuestro equipo.

De nada serviría conseguir un jugador condicionalmente muy rápido, pero que no sabe aplicar la velocidad en el campo en función de las situaciones de juego. En ese caso, otro jugador más lento condicionalmente pero más inteligente podría ganarle la partida.

Como ejemplo del tipo de trabajo a realizar vamos a proponer a continuación una posible tarea de entrenamiento:



- ❑ DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO: Se enfrentan dos equipos de 6 jugadores colocados cada uno a un lado de la portería. El entrenador pronunciará un número del 1 al 6. Entonces saldrán en sprint a disputar el balón lanzado por el portero tantos jugadores como se haya dicho, cuando un equipo haya conseguido el balón atacará y el otro defenderá hasta que se produzca tiro. A continuación, los jugadores se colocarán los últimos en su fila, esperando de nuevo su turno
- ❑ COMPONENTE CONDICIONAL: Acciones realizadas a alta intensidad por ser muy competitivas, con duraciones breves y en las que el jugador gestiona su velocidad
- ❑ COMPONENTE COORDINATIVO: Utilización de recursos técnicos y diferentes tipos de desplazamiento
- ❑ COMPONENTE COGNITIVO: utilización de conocimientos ofensivo/defensivos para resolver las situaciones planteadas individualmente o con ayuda del compañero
- ❑ COMPONENTE SOCIO-AFECTIVO: presente en las relaciones que se establecerán con el adversario o el compañero y que condicionan las del sujeto
- ❑ COMPONENTE EMOTIVO-VOLITIVO: Superación del fracaso en los perdedores y manejo del éxito en los ganadores de cara a la siguiente acción
- ❑ COMPONENTE CREATIVO-EXPRESIVO: se dan situaciones que favorecen la imaginación y creatividad del jugador

Todo lo anterior explica un tipo de velocidad más específica para un juego colectivo como el fútbol. Sin embargo, no debemos olvidar nunca el factor condicional y las formas de trabajo para su mejora.

Los trabajos bien dirigidos de fuerza explosiva, la frecuencia de movimientos, los ejercicios con cambios de ritmo, cambios de dirección y sentido, las frenadas y arrancadas, deben ser la base del entrenamiento, pero eso sí, intentando combinarlos con aspectos perceptivos y decisionales propios del fútbol, de manera que sea un entrenamiento más enriquecedor para el jugador.

4. LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Hoy día, casi todos los equipos trabajan la velocidad de reacción al menos una vez por semana (normalmente el día previo al partido). Casi siempre va acompañada de una salida para entrenar además la capacidad de aceleración del jugador.

La velocidad de reacción es la capacidad de originar una respuesta motora, ante un estímulo, en el mínimo tiempo posible. En la velocidad de reacción tenemos que diferenciar dos tiempos claramente diferenciados:

- ❑ Tiempo de reacción premotriz: desde que se produce el estímulo, hasta que la orden motora llega al músculo. En este tiempo se recibe el estímulo, se interpreta la información recibida, se elabora una respuesta y se transmite al músculo.
- ❑ Tiempo de reacción motriz: desde que llega la orden al músculo, hasta que éste inicia el movimiento

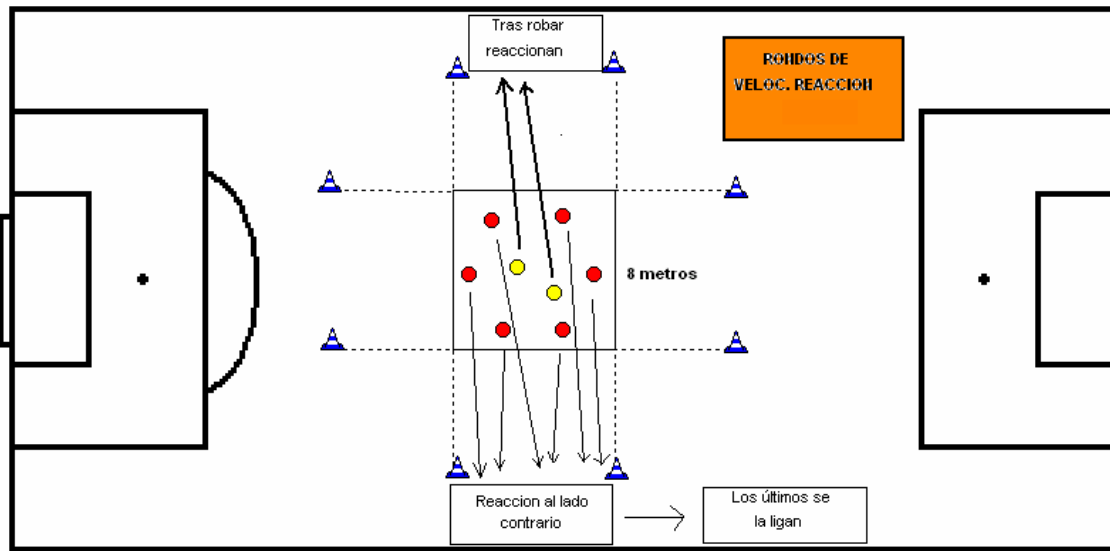
Gran parte de la mejora de la reacción se produce por la reducción del tiempo que el jugador emplea en la toma de decisión de la respuesta más adecuada. Por ello debemos buscar situaciones o estímulos similares a los de la competición, para que los jugadores puedan crear respuestas casi automáticas y por tanto más rápidas.

Consideraciones importantes en la velocidad de reacción:

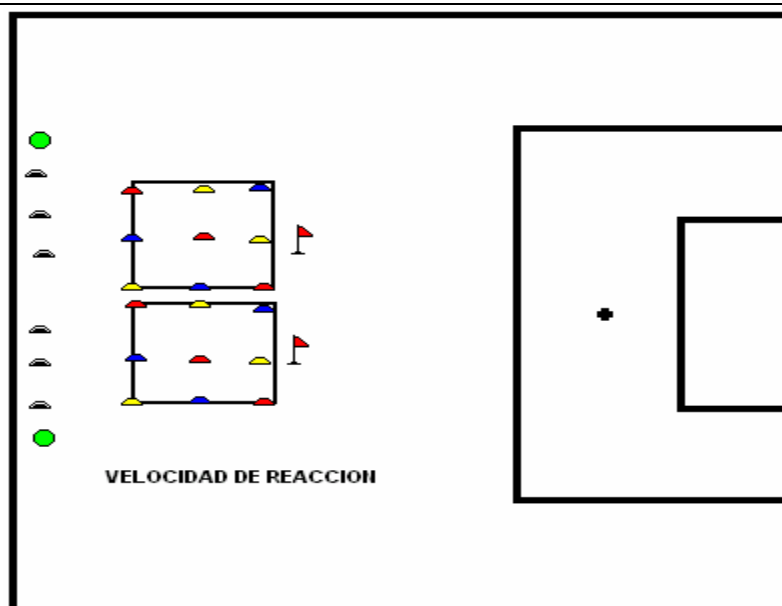
- ❑ Utilización de estímulos fundamentalmente visuales (el 85% de los estímulos en un partido son de este tipo)
- ❑ Utilización de reacciones preferentemente complejas y discriminativas
- ❑ Realizarla al principio de la sesión tras un correcto calentamiento
- ❑ Pausa suficiente entre repeticiones

VELOCIDAD DE REACCIÓN: EJEMPLOS

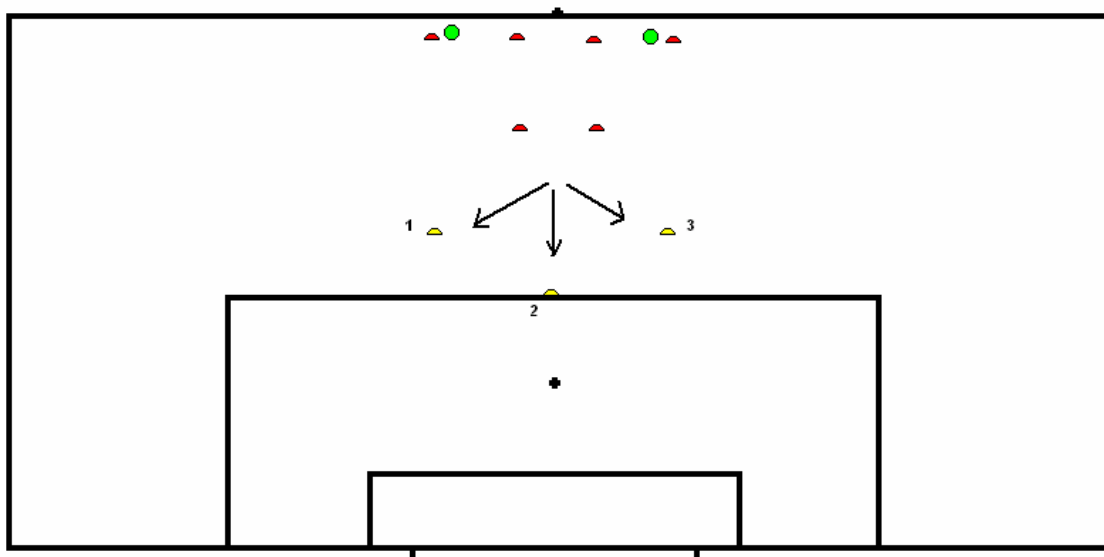
- ❑ Los jugadores efectúan un rondo a un toque por parejas. Cuando lo marca el entrenador o por ejemplo cada 4 repeticiones, la pareja que está dentro después de robar corre hacia uno de los 4 lados exteriores, los demás deben reaccionar justo al lado contrario. El último y su pareja, pasan a defender en la siguiente repetición



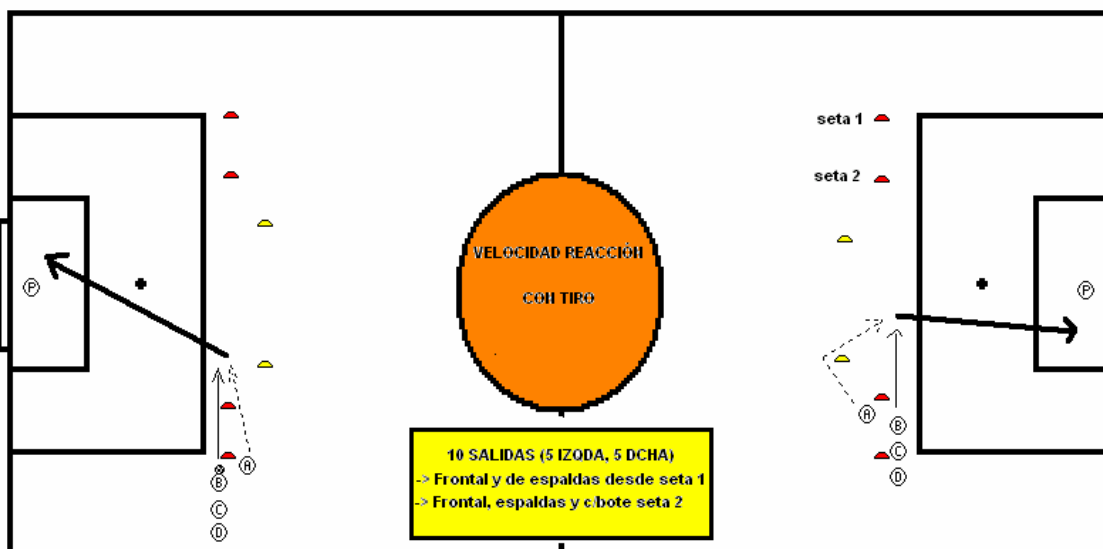
- ❑ Hay dos cuadrados con setas de colores colocadas de igual manera en ambos. Sale un jugador de cada grupo. El entrenador pronuncia 3 colores (por ejemplo rojo-amarillo-rojo), los jugadores deben visualizarlos rápidamente, tocarlos lo antes posible y correr hasta la pica de salida.



- Los jugadores salen por parejas, uno por cada lado. Hay tres posibles setas de salida (1,2,3). El entrenador pronuncia uno de los números, o dice uno de los colores. Variantes: los jugadores salen por parejas, uno manda sobre el otro, de tal manera que si sale hacia una seta el otro lo persigue. También puede hacerse haciendo que reaccione justo al lado contrario del compañero

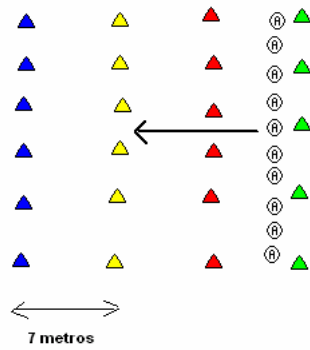


- Velocidad de reacción combinada con tiro. Se divide al equipo en dos grupos, uno en cada portería. El compañero, efectúa un pase desde atrás provocando un estímulo visual. Se trabaja tanto por izquierda como por derecha



- ❑ Todos los jugadores en hilera. Se dicen colores, se sacan petos de colores, se dice izquierda o derecha, se numeran y se reacciona al número, ...

VELOCIDAD DE REACCIÓN



LOS JUGADORES SE SITUAN EN FILA
REACCIONAN A COLOR, I^º, DCHA O IZODA
PREVIO A LA SALIDA REALIZAN UNA ACCIÓN:
- GIRO DCHA O IZODA, SALTO, ...

5. ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

- ❑ La velocidad es una cualidad física entrenable desde edades muy tempranas. Al inicio se deben utilizar formas jugadas (juegos de persecución, velocidad de reacción, carreras de relevos, ...), para poco a poco entrenar más específicamente.
- ❑ En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades
- ❑ La relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisional del jugador es fundamental. Será necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico. Para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción será necesario tener total dominio de la misma.

Velocidad de Reacción

- ❑ La velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y 12 años. Se realizarán muchas tareas de velocidad de reacción simple y, progresivamente, compleja
- ❑ De 12 a 14 años existen las condiciones óptimas para su desarrollo. Aumenta el entrenamiento de velocidad de reacción compleja mediante estímulos progresivamente más específicos.

Velocidad Acíclica y Cíclica

- ❑ La velocidad acíclica comienza su entrenamiento a los 10-12 años
- ❑ La velocidad cíclica comienza su entrenamiento a los 12 años
- ❑ A partir de los 14 años se incrementa sustancialmente su entrenamiento de ambas con objeto de mejorar los desplazamientos acíclicos, cíclicos y la velocidad gestual
- ❑ El entrenamiento máximo de estas capacidades se realizará a partir de los 16 años.

A continuación se expone un cuadro resumen en el que se relacionan los diferentes tipos de trabajo de fuerza con las edades:

	EIDADES						
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20
Frecuencia de movimientos chicos		*	*	**	**	***	***
Frecuencia de movimientos chicas		*	*	**	**	***	***
Velocid. Reacción chicos		*	*	**	**	***	***
Velocid. Reacción chicas		*	*	**	**	***	***
Velocidad máx. acíclica chicos				*	**	***	***
Velocidad máx. acíclica chicas			*	**	**	***	***
Velocidad máx. cíclica chicos				*	**	***	***
Velocidad máx. cíclica chicas			*	**	**	***	***
* Inicio entrenamientos							
** Entrenamiento más intenso							
*** Entrenamiento de rendimiento							

BIBLIOGRAFÍA

- ❑ Tous Fajardo, Julio; “Nuevas Tendencias en Fuerza y Musculación”. Barcelona, Ergo, 1999.
- ❑ Cometti, Gilles; “Fútbol y Musculación”. Editorial Inde. Barcelona, 1999
- ❑ Cometti, Gilles; “La preparación física en el fútbol”. Editorial Paidotribo. Barcelona, 2002
- ❑ Weineck, E. ; “Fútbol Total. Vol II.”. Editorial Paidotribo, Barcelona, 2004
- ❑ Domínguez, Eduardo; “Módulo de Fuerza del I Master de Preparación Física en Fútbol” Ciudad del Fútbol de las Rozas, 2005
- ❑ Portolés, Jose; “Módulo de Velocidad del I Master de Preparación Física en Fútbol” Ciudad del Fútbol de las Rozas, 2005
- ❑ Lago Peñas, Carlos; “El Entrenamiento de la velocidad en el fútbol”. Revista Training Fútbol. Nº 59 (Enero 2001)
- ❑ Arjol Serrano, Jose Luis; “Aproximación teórico-práctica al entrenamiento de la velocidad en el fútbol” Revista AB Fútbol nº 7
- ❑ Peiró, Miguel; “La velocidad de reacción en fútbol” Revista AB Fútbol nº 12
- ❑ Cañizares, Jose María; “La velocidad de reacción en el fútbol: fundamentación y propuesta para su entrenamiento”. Fútbol Cuadernos Técnicos, nº 5. Wanceulen Librería Deportiva
- ❑ Hahn Erwin; “Entrenamiento con niños” Ediciones Martínez Roca; Barcelona (1988)