

**LA VELOCIDAD EN EL FUTBOL.  
CRITERIOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.**

**PROF. JUSTO AON.**

**Una de las cualidades físicas más importantes y que hacen más espectacular y vistoso el desarrollo en el juego es sin duda la velocidad en el fútbol.**

**Pero como aparte de correr rápido hay que saber jugar podríamos decir entonces que no siempre el que corre más rápido llega primero.**

**Por que? , porque aparte de correr hay que calcular la trayectoria de la pelota, el tiempo, el espacio, la técnica y el contrario, así es que si un defensor en la disputa por una pelota dividida, le gana en velocidad inicial al delantero, este puede llegar finalmente mas rápido a la pelota por el calculo que hace de la suma de los demás factores anteriormente nombrados.**

**Por ejemplo el defensor pica en línea recta y toma la delantera, la pelota hace una comba y luego primero el delantero que salió en diagonal aunque haya arrancado después.**

**El más rápido sin pelota, con la pelota puede ser el mas lento.**

**El apresurado que tiene una velocidad bárbara y se pasa de largo ,o se lleva la pelota a toda velocidad, la pierde en el camino y es fácilmente recuperada por el defensor que venia mas despacio atrás.**

**El delantero que pica primero, la tira larga y llega a la pelota primero el defensor que sale al encuentro de la misma.**

**Por esto en fútbol 2+2 no es cuatro. si no pondríamos todos corredores rápidos y este seria el mejor equipo pero no funciona así.**

**Además la velocidad depende de otros tantos factores ,como la genética ,es decir el predominio de fibras musculares rápidas que tenga el futbolista, la técnica de carrera, la capacidad de anticipación de la jugada, mas comúnmente conocida como velocidad mental .el tipo de entrenamiento al que esta sometido, la nutrición, el descanso, la tolerancia al esfuerzo el umbral de dolor ,sacrificio y sufrimiento al que tiene que estar acostumbrado para dejar la vida en cada pique e ir con determinación por la pelota ,se necesita sin duda entonces de una mente muy dura.**

**Afortunadamente el fútbol no es una carrera de atletismo donde el que corre mas rápido los 100m llanos gana.**

**Ahora que vimos las consideraciones generales, sobre todos los factores que intervienen en el proceso de la velocidad en el fútbol veamos cuando es necesaria durante el juego, por que y para que.**

**Un partido dura 90' mas el descuento, los futbolistas deberían mantener la capacidad de velocidad así sea para un ultimo pique que defina un partido en el ultimo segundo, con la consecuente fatiga y disminución de la misma que acarrea la carga física que genera el juego en si en estas instancias.**

**Es necesaria porque si algo va a hacer diferencia entre un equipo y otro en el campo de juego va a ser sin duda la capacidad de generar jugadas a un alto índice de intensidad con precisión en los pases y en la definición de las jugadas.**

**En partidos muy cerrados la velocidad de los volantes que arrancan de atrás y de los delanteros pueden ser la diferencia para abrir y vencer sistemas muy cerrados.**

**Es necesaria en partidos contra equipos que tienen jugadores grandes pero lentos en su defensa y en el cuerpo a cuerpo no hay posibilidad de ganarles o con movimientos lentos y sin sorpresa.**

**Cuando nuestro equipo tiene defensores rápidos y con justeza en los cortes y cruces también nos aseguramos un gran porcentaje de éxito en anular los ataques del contrario, aunque este tenga delanteros rápidos también porque ante dos futbolistas que se disputan a toda velocidad la posesión de la pelota el que mayor porcentaje de éxito tiene es el que solo tiene que llegar a ella y rechazarla, en cambio el delantero tiene que lidiar con llegar primero, controlarla, eludir y dejar atrás y sin chance al rival y encima meter una pase gol o definir una jugada.**

**Veamos ahora cuales son los factores neurofisiológicos mas importantes para la velocidad: La cantidad de fibras rápidas o ft, estas fibras por su constitución son muy contráctiles aunque tienen poca reserva de oxígeno, por lo tanto hace que los individuos que las posean en cantidad sean mas veloces. Estas no son modificables mediante el entrenamiento por lo tanto podría decirse que el que no nació rápido jamás lo será.**

**Aunque ahora algunas investigaciones citan que por lo menos algún porcentaje de fibras lentas o st, podrían mutar hacia un tipo de fibras intermedias lo que haría un poquito mas veloces a los jugadores, pero esto si es así, lo es en un porcentaje muy pequeño.**

**La sección transversal del músculo, digamos mas fácil que si un músculo es mas ancho y tiene mas porcentaje de fibras rápidas mas veloz será este individuo.**

**La capacidad de resíntesis del metabolismo de los fosfágenos (energía requerida para realizar los gestos veloces, sería algo así como la nafta que usa el músculo para correr en velocidad.**

**Vamos a incluir también en estos aspectos el umbral de tolerancia al esfuerzo, dependiente del sistema neurovegetativo, responsable de modificar la percepción que tenga el jugador del esfuerzo que esta realizando y por ende seguir picando aunque se sienta cansado.**

**La coordinación Inter. E intramuscular, la morfología,(meso, ecto, o endomorfo) y desde la biomecánica el ángulo de disposición de las palancas.**

**Tipos de de velocidad:** ahora veamos cuales son los diferentes tipos de velocidad existente y cuales son necesarios para el fútbol.

A su vez podemos dividir la velocidad en Cíclica :(correr a la misma velocidad con la misma frecuencia de paso sobre una distancia determinada.

Aciclica o gestual, aquella en las que por ejemplo se conduce la pelota, se frena , se arranca ,se remata o se cambia de dirección.

**Velocidad de reacción:** o la velocidad de reaccionar rápidamente ante un estímulo visual ,la pelota ,el compañero ,o auditivo, la voz ,el silbato del arbitro, en el menor tiempo posible.

**Velocidad de aceleración:** es la capacidad de imprimir mas potencia una vez comenzado un sprint.

**Velocidad de anticipación o velocidad mental:** Es también llamada repentización, depende directamente del sistema nervioso central y es la capacidad de saber que hacer antes que sucedan las cosas con lo que ahorra tiempo y esta en el lugar y el momento indicado antes que los demás ,llegando a un sitio, dando un pase o definiendo una jugada.

Y creo también y sin temor a equivocarme por mis observaciones que puede hablarse de una velocidad optima cuando por ejemplo un jugador recibe una pelota e inicia un traslado de muchos metros mientras su mente va elaborando como va a resolver y sortear los obstáculos o rivales que encuentre en el camino.

El mejor ejemplo de esto es el gol de Diego a Inglaterra,y ahora muy recientemente el de agüero el jugador de independiente en el clásico ante Racing.

Si observamos con atención son desplazamientos de 60 o 70 metros y el tiempo para recorrerlo que usaron estos jugadores es lento para la distancia si hablamos de velocidad pero con su genialidad y conduciendo la pelota evidentemente fueron mas rápidos que ninguno, y esto me refiere a decir que cada uno utilizo su velocidad optima, ni lento ni rápido, la velocidad que necesitaron para elaborar en el camino todo lo que su mente, instinto y talento concretaron.

Ahora bien, desarrollado el tema y explicado y antes de explicar mi método para el entrenamiento de la misma cabe decir cuan emparentada esta la velocidad con la fuerza y la coordinación casi no se puede entrenar una sin presencia de las otras dos.

Por que? : Porque a mayor fuerza mas velocidad y mas resistencia a la misma.

Y a mayor coordinación mayor capacidad de cambiar de dirección y de ser predecible para el rival , de resolver jugadas con gestos provistos de economía de esfuerzo y repentización, de efectuar carreras impensadas y de mejorar la técnica de carrera con y sin balón.

## **EN QUE MOMENTO DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO DEBO ENTRENAR LA VELOCIDAD.?**

**Siempre con los jugadores bien entrados en calor y descansados.**

**Preferentemente al inicio de la sesión cuando todavía los índices de fatiga no son altos y por lo tanto el jugador puede responder con mayor eficacia a los estímulos.**

**Después y en conjunto con trabajos pliometricos, de fuerza rápida y explosiva y aun como contraste de ciertos tipos de trabajos de la fuerza, y también en concordancia con trabajos de coordinación.**

**Si estamos a jueves y es el día que se hace fútbol y todavía nos falta un estímulo semanal también puede hacerse como complemento de la entrada en calor, dispensando un cierto cuidado en que no lo hagan al cien por ciento para no correr riesgos, pero será suficiente para llegar con un buen estímulo al día del partido, con las fibras rápidas activas y despiertas.**

## **CUANTAS VECES POR SEMANA DEBO REALIZAR ENTRENAMIENTOS PARA LA VELOCIDAD.?**

**Tres veces por semana seria lo ideal y hasta cuatro pero nunca menos de dos, un gran profesor que tuve me decía tres estímulos para ganar ,dos para empatar y uno para perder, no el partido sino el estado adquirido de esta cualidad por supuesto.**

## **CUAL ES LA NUTRICION ADECUADA PARA CONTAR CON EL COMBUSTIBLE APROPIADO.?**

**Lo que recomiendo es una ingesta balanceada de proteínas 40% carbohidratos 50% y grasas el 10% restante, porque mas carbohidratos ? porque se comprobó que la depleción glucogénica es mas importante en la fatiga que la acumulación de lactato, por lo tanto no puede faltar una sobrecarga de los mismos y el momento mas importante es antes pero mas aun una vez finalizado el partido cuando los depósitos de glicógeno piden hidratos a full y los que no se reponen aunque sea con una fruta ni bien termina el partido luego tardan hasta 48 hs con el consecuente retardo en la recuperación.**

**El porcentaje de proteínas es el ideal para recuperar la masa muscular perdida cuando se corre, y el porcentaje de grasa el ideal para mejorar y mantener las funciones requeridas principalmente consumiendo omega 3,6,9, grasas presentes en los pescados y en los frutos secos.**

**Como complemento de esta nutrición recomiendo la suplementación mediante un licuado nutricional de alta tecnología que contenga todos los aminoácidos esenciales y no esenciales así como las vitaminas y minerales que se pierden en el esfuerzo intenso de alto rendimiento.**

**El descanso adecuado: el futbolista es jugador de fútbol las 24 hs del día por lo tanto debe dormir entre 7 y 8 horas para tener una calidad de sueño que permita**

**una adecuada regeneración neuronal durante el mismo y el descanso del cuerpo para estar en óptimas condiciones desde el primer entrenamiento de la semana como el día del partido, algo que en la argentina lamentablemente pocos jugadores lo entiendan, y son estos los que hacen la diferencia y pueden llegar lejos algún día.**

### **COMO ENTRENAR LA VELOCIDAD.?**

**Con volúmenes de 15' a 30' ya que el sistema neuromuscular es muy excitable y no hay que abusarse de ello.**

**Por mi experiencia recomiendo las distancias de 5-10-15-20-25 hasta 30 metros que son las distancias del fútbol , en línea recta , con cambios de dirección , con partidas de posición estática y en movimiento. Con y sin pelota.**

**En pendientes ascendentes 10% 20 % de inclinación.**

**Lo mismo en forma descendente.**

**Con saltos previos o sentadillas con o sin pesas como transferencia.**

**En ski ping alto , medio y bajo.**

**En posición de sentado, acostado boca arriba, boca abajo, ( para la capacidad de reacción),partiendo unos pasos en trote hacia atrás y luego picando.**

**En coordinación pasando sobre conos acostados o pequeños espacios delimitados donde apenas cabe el pie.**

**Con enlace al gesto de pase o remate.**

**En competencias por equipos con y sin pelota.**

**Las pausas deben ser totalmente recuperadoras en el caso de la velocidad pura, de 1.30' a 3' entre repeticiones (micro pausa)y de 3' a 5' de macro pausa (entre series).**

**Por ejemplo yo utilizo mucho el sistema de realizar 5-6 piques de 5-10 metros, 5-6 de 15, 5-6 de 20 y 5-6 de 30.con los jugadores bien concentrados y concientizados sobre la tarea a realizar, ya que una cosa es "pasar" por el ejercicio y otra muy distinta hacerlo concentrado pensando en mejorar.**

**Un párrafo aparte merece el entrenamiento de los jugadores de 29-30 años en adelante, porque los tiempos de recuperación no son los mismos, y debería dosificarse el entrenamiento de la velocidad de acuerdo a su capacidad de recuperación, para esto el preparador físico debe ir viendo en la semana como están y se sienten estos jugadores incluso debiendo diagramar un trabajo diferenciado del resto para el entrenamiento de esta y otra cualidades físicas.**

**CONCLUSION:** Podemos decir entonces que la velocidad es una de las cualidades físicas mas importantes para el fútbol , pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr por correr.

De esta manera al economizar el esfuerzo y utilizar la cualidad cuando fuera necesario se puede mantener hasta los 90' y ser utilizada en momentos donde no se la desperdicie.

El fútbol no empieza en la velocidad muscular si no en la mental, luego si comienza a tomar parte el resto del organismo pero el verdadero faro que guía los esfuerzos físicos debe ser la inteligencia del jugador.

Físicamente veloz se nace no se hace ,pero si agregado a esto tenemos un jugador mental y físicamente rápido, y bien dotado técnicamente , sin dudas estamos en presencia del jugador ideal, los Agüero, los Romario, los Ronaldo ,los diferentes ,que en cualquier lugar y en cualquier momento definen ante los esquemas y las defensas mas cerradas, los que nos dicen que ese es el verdadero fútbol, que mientras aparezcan no todo esta perdido.

Ellos hacen que la gente pague feliz una entrada para verlos, hacen que nos acordemos del pasado, que es en donde creo que esta el futuro del fútbol.

Porque de lo contrario si se sigue jugando de manera mezquina y resultadista sin importar el espectáculo, los únicos espectadores que quedaran serán unos pocos sobrevivientes a tanto aburrimiento , a tanta pelota parada, que parece una nueva manera de jugar al fútbol, a tantas pelotas paradas cada uno.

Y ante todo este panorama están estos talentosos artistas que mientras todos miran el ping pong de pelotazos por arriba, ellos hacen todo por abajo, a puro talento, amague, pique gambeta y gol.

Esperemos que el futuro del fútbol se base en trabajos realizados con los mas pequeños, respetando sus estadios de crecimiento, no apurandolos, y enseñándoles a jugar al fútbol independientemente del resultado, y no enseñarles a jugar para ganar, que es decir patear para arriba ,marcar firme , todos atrás y dios de nueve, para que el entrenador muestre como obtiene resultados a costa de los pequeños obedientes que tienen prohibido ser felices y jugar a lo que juegan con los amiguitos cuando estos adultos no los condicionan.

Obviamente lo que puede esperarse luego de esto es un jugador despojado de sus mejores cualidades, cuando podría haber sido un buen futbolista, termina siendo un robot de la táctica que no siente la profesión ni como arte, ni como juego, ni como creación, sino solo como destrucción.