



La Velocidad

LA VELOCIDAD

DEFINICIONES

Dietrich Harre (1972) "Sobre el concepto de velocidad " Viene caracterizada por la capacidad de trasladarse con la mayor rapidez posible".

Carmelo Bosco (1990) habla de capacidad de aceleración como la mas importante que debe poseer un jugador. Es decir "trasladarse en el menor tiempo posible en un espacio delimitado".

Según Enrici Arcelli (1986) existen algunos términos relacionados con el de la velocidad, como por ejemplo agilidad, rapidez de reflejos, rapidez, resistencia a la velocidad, pique, velocidad de base y velocidad

COMPONENTES DE LA VELOCIDAD

Para incrementar o mejorar la cualidad física de la velocidad, no consiste en realizar infinitas sesiones de sprint, ya que llegaría el momento en que no exista mejora. Para que se vaya produciendo una mejora en nuestra velocidad, tendrá que haber una mejora en nuestro entrenamiento, que estará directamente vinculado a un incremento en nuestra fuerza muscular.

Lógicamente son varios, pero dentro del fútbol base, tanto Aficionados como Categorías Inferiores, tenemos que hacer una selección por la poca cantidad de entrenamientos y sobre todo por que este es un texto de una ayuda básica y no es interesante llenarlo de conceptos que casi con toda seguridad no nos dará tiempo a entrenar.

Si pusiera como ejemplo una carrera de 100m ahí aparecerían todos los apartados en que se divide la velocidad, veamos:



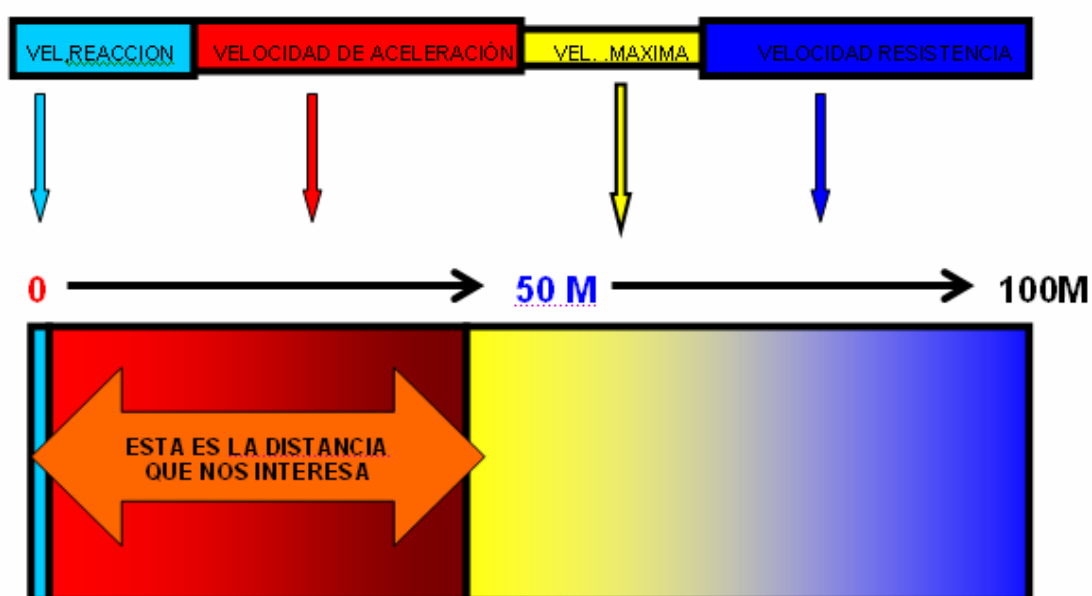
1º VELOCIDAD DE REACCIÓN (0 metros, todavía no ha comenzado el movimiento)

2º CAPACIDAD DE ACELERACIÓN (de 0 a 50 metros primeros)

3º VELOCIDAD MÁXIMA (de los 50 a 70 metros)

4º VELOCIDAD RESISTENCIA (intentar mantener la máxima velocidad en los últimos 30 metros)

DISECCIÓN DE LA VELOCIDAD



En nuestro deporte por distancias reales de juego solo nos interesan los dos primeros pasos:

VELOCIDAD DE REACCIÓN Y CAPACIDAD DE ACELERACIÓN

LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Se podría definir como el tiempo que tardan nuestros músculos en reaccionar, desde que percibimos un estímulo hasta que comenzamos el movimiento.

Dentro de esta hay varias divisiones pero vamos a hablar de la que llamamos:

VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE.



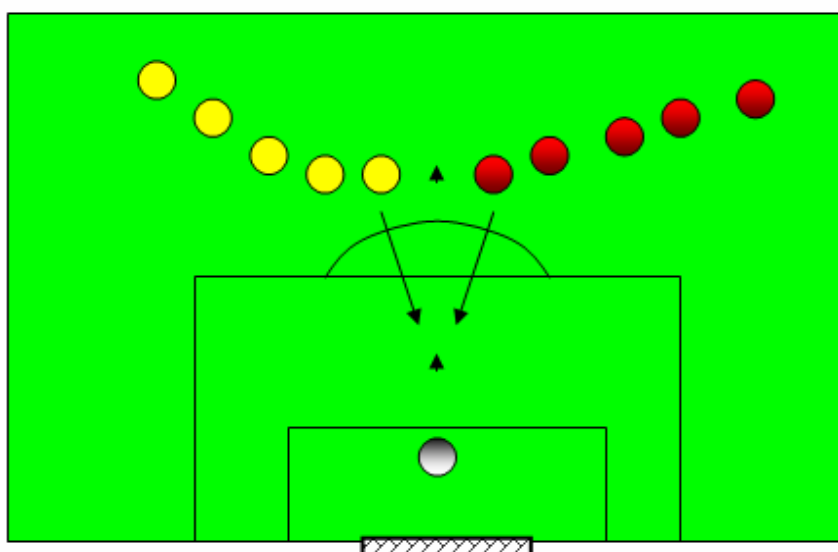
Se llama así por que conocemos el estímulo que vamos a recibir, ya sea auditivo, táctil, visual etc.

¿COMO SE ENTRENA?

- Todas las edades.
- Se entrenará en salidas muy cortas, aproximadamente 10 m.
- Cada jugador no realizará mas de 10-12 repeticiones.
- Cambiaremos el estímulo dentro del mismo entrenamiento.
- Es interesante que haya competición, es decir por parejas o tríos.
- Es aconsejable introducir el balón en la finalización.

Ejemplo de una actividad de Velocidad de Reacción

EJEMPLO:
 EDAD 12 AÑOS
 POR PAREJAS, SI FALTA UNO SE HACE UN GRUPO DE TRES.
 SALIDAS 10 CADA JUGADOR.
 DISTANCIA A RECORRER 10 M. DELIMITADAS CON CHINOS.
 FINALIZAR CON TIRO A PORTERÍA.
 ESTIMULOS: LOS DA EL ENTRENADOR O AYUDANTE.
 ENUMERAR NUMEROS HASTA QUE UNO SEA IMPAR.
 LO MISMO PERO CON UN NUMERO PAR.
 ENUMERAR ANIMALES HASTA QUE DIGAMOS UNO ACUÁTICO.





CAPACIDAD DE ACELERACIÓN

Vamos a analizar este apartado de forma entendible y sencilla .

Una vez que ya hemos recibido el estímulo, la siguiente fase es reaccionar e iniciar el desplazamiento. Entonces de nuestra posibilidad de progresar (acelerar) lo mas rápidamente es lo que nos hará más o menos veloces en nuestro deporte.

De ahí que La fuerza es el componente de la condición física que mas influye en la velocidad.

En fútbol no queremos sprinters de distancias largas 60m ni 70m, lo que si debemos buscar es capacidad de aceleración (30-50 m) y de frenada. ¿Por qué? Tiene su explicación. En nuestra actividad después de análisis contrastados, se ha demostrado que en el transcurso de un partido se producen en torno a ¡250! acciones explosivas relacionadas con la fuerza, como son ;arrancadas ,frenadas, cambios de dirección, saltos, golpes de balón (cortos, medios, largos) etc.

El futbolista arranca de parado y frena en situaciones continuas del juego, por tanto tenemos que preparar nuestros músculos para vencer la inercia de nuestro cuerpo (llegar antes que el contrario) y también para parar lo mas brusca y rápidamente posible y para hacer los cambios de dirección que nos conlleva la actividad.

Hay métodos de musculación que nos permite un trabajo mas exacto en la medición para trabajar la fuerza, pero en el fútbol base sabemos que esto va a ser imposible por falta de medios.

A nivel muscular en nuestro deporte las partes mas importantes del tren inferior son : Muslo posterior ó isquiotibiales (frenadas),anterior ó cuadricéps (arrancadas), la zona de los gemelos (arrancadas y frenadas) y tronco (la zona lumbar y abdominal).

Como se entrena la Capacidad de Aceleración

Con ARRASTRES y MULTI-SALTOS



ARRASTRES

A PARTIR DE 14 AÑOS

Hay varios, el menos sofisticado y el que vamos a poder realizar en nuestros equipos , seria por parejas.

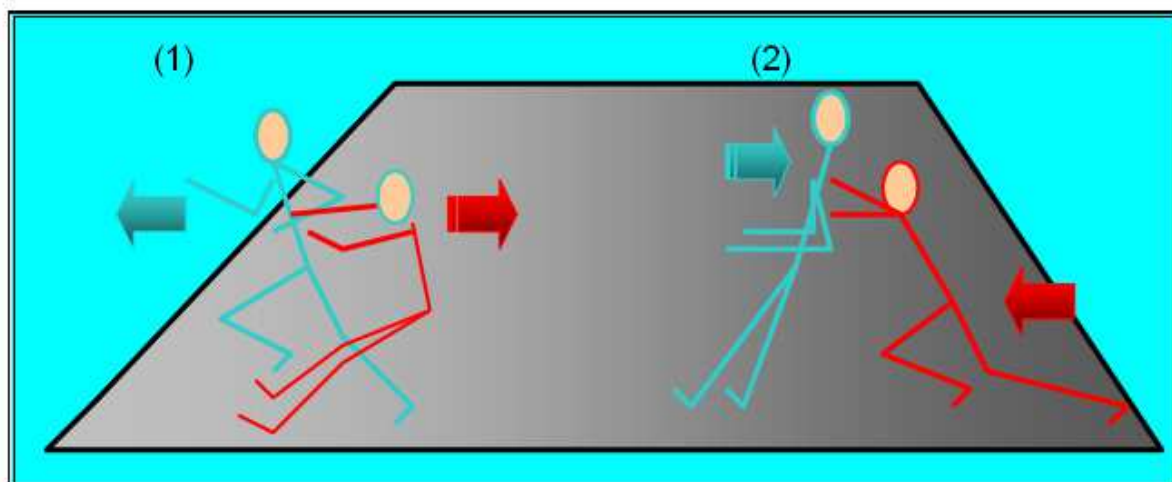
Material: Chinos para delimitar la distancia.

-Ejercicio(1)Cogiendo de la cintura al compañero, recorriendo unos20m haciendo un 50% de oposición de la máxima posible y soltándole para que este recorra otros 10-20m sin oposición.

-Unas 5-7 repeticiones.

-También hay que compensar, por lo que tenemos que trabajar las frenadas, por ello realizaremos el siguiente ejercicio (2) se sitúa de espaldas a su compañero, este le empujará desde la zona dorsal con las dos manos y el que va delante tendrá que frenar. Recorrerá otros 20 m.

-Para que el músculo asimile tendrá que haber 1´ de recuperación en cada salida y 3-5 ´´ entre la primera actividad y la segunda .



EJERCICIO (1) - RECUPERACION 1 min X 5 REPETICIONES.

RECUPERACION 3-5.M

EJERCICIO (2) - RECUPERACION 1 min. X 5 REPETICIONES



MULTI-SALTOS

A PARTIR DE LOS 14 AÑOS

-Para las dos modalidades que vamos a tratar es imprescindible que los apoyos en el terreno sean explosivos y el tiempo de contacto con el suelo en el apoyo, tendrá que ser el mínimo posible (como en la modalidad de triple salto de longitud).



-Para el periodo de pretemporada se aconsejan que sean verticales, buscando altura, vallas, chinicos, conos etc.

-Máxima amplitud en la zancada durante la etapa de competición.

-Utilizaremos chinicos, conos tumbados o listones. Es bueno poner una referencia en el suelo, se ejecutará mejor. Pueden ser con chinicos o listones.

-Como la distancia en el paso no va a ser igual para todos los jugadores, es conveniente que realicen el ejercicio por fuera del material que hemos colocado.

-Entre ejercicio y ejercicio 45'' de recuperación.

-Se podrán combinar saltos de 3-4-5-6-7 apoyos etc

-Se podrán realizar con una pierna, a pies juntos, alternativos, laterales etc.

-Nunca se sumarán mas de 50 apoyos por jugador en el total de la sesión.

Variantes:

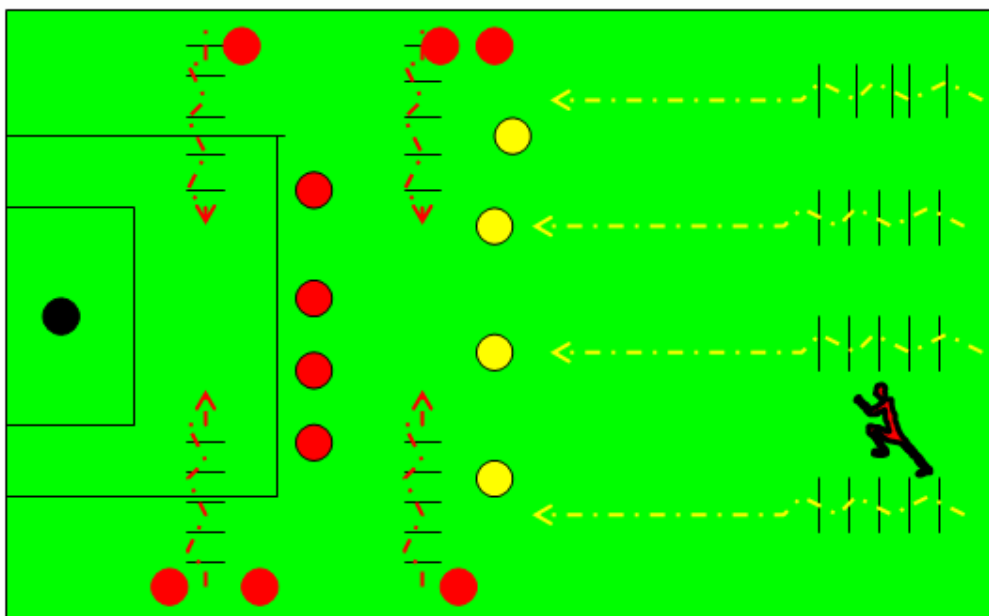
En el caso de los arrastres se podrá conducir el balón, se podrá tirar a portería, también hacer 3-4 filas centro y remate...

Siempre podremos finalizar en cualquiera de las dos modalidades de multi-saltos con tiro a portería, 3-4 filas centro y remate...



EJEMPLO:

- MAYORES 14 AÑOS.
- CAPACIDAD DE ACELERACION.
- COLOCAMOS 5 LISTONES EN DOS FILAS EN UNA BANDA Y OTRAS DOS EN LA OTRA BANDA. DE CADA FILA SALDRÁ UN JUGADOR REALIZARA SALTOS ALTERNATIVOS IZQ. Y DER. Y SALDRAN 35 M EN VELOCIDAD Y SE COLOCORAN EN LINEA DEFENSIVA DE 4.
- A LA ALTURA DEL MEDIO CAMPO PONDREMOS 4 FILAS, DE 5 LISTONES CADA UNA, DE AHI SALDRAN OTROS 4 JUGADORES QUE ATACARÁN LA LINEA DE 4.
- SALDRAN TODOS A LA VEZ A MI SEÑAL.
- 8-9 REP CADA JUGADOR.
- SE VUELVE ANDANDO Y RECUP. 45 SEG.
- PODEMOS INTERCAMBIAR JUGADORES.
- LO PODEMOS CONVERTIR EN CENTRO Y REMATE.
- DURACION TOTAL 20-25 MIN.



SE