

# LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL

Antonio Díaz Carlavilla

Jornadas de Actualización Comité de Entrenadores de Madrid

---

## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

- 1.- Análisis de la Velocidad como Capacidad Física.
- 2.- Particularidades de la velocidad en el fútbol.
- 3.- Algunas consideraciones para el entrenamiento.
- 4.- Ejercicios prácticos.
- 5.- Bibliografía.

### INTRODUCCIÓN

Es momento de superar, o al menos poner en entredicho, ciertos supuestos que están instaurados en el mundo del fútbol desde hace mucho tiempo. Uno de ellos relaciona directamente la velocidad en el juego con la velocidad de desplazamiento de los futbolistas. Fruto de esta creencia el entrenamiento se desarrollaba en parámetros similares a los que cualquier atleta utiliza para mejorar sus prestaciones. Las cargas y los contenidos de entrenamiento se extrapolaban de los deportes individuales, y más concretamente, del atletismo. Craso error. El entrenamiento de cualquier deporte debe nacer del análisis previo de sus necesidades y características. Ningún método debe ser copiado ni trasladado de un deporte a otro sin un exhaustivo razonamiento previo. Si bien es cierto que podemos utilizar los conocimientos, y una parte de la metodología y los contenidos de estos deportes, la realidad del fútbol es diferente y, por consiguiente, requiere también de un tratamiento específico.

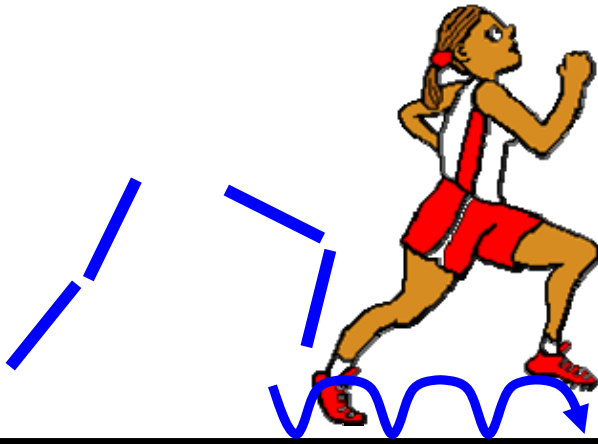
A lo largo de este artículo presentaremos, en una primera parte, qué se entiende tradicionalmente por velocidad. Cuáles son sus parámetros y qué hay en ellos de mejorable. Posteriormente indagaremos en las particularidades de nuestro deporte para conocer con exactitud qué debemos tener en cuenta para el desarrollo máximo de las prestaciones del futbolista y sobre qué aspectos debemos incidir. En última instancia incluimos ciertas orientaciones para guiar el entrenamiento específico de la velocidad en el fútbol así como ejemplos prácticos para desarrollar una sesión.

Una última aclaración. Pese a que en esta exposición trataremos en exclusiva de la velocidad en el fútbol, es importante entender que la mejora en el rendimiento de nuestro futbolistas y, por tanto, de nuestro equipo, no viene determinada por la suma de sus capacidades de manera aislada, sino por la integración de todas ellas dentro de una metodología que apueste por la resolución de situaciones lo más parecidas posible a la realidad del juego. Nadie es mejor jugador por ser más resistente, fuerte o rápido en sí. El más destacado de los futbolistas es aquel que sabe solventar correctamente una situación de juego para lo que necesita de sus capacidades físicas, pero no de manera dependiente, sino como soporte de su conducta.

#### 1.- Análisis de la Velocidad como Capacidad Física.

De manera general, y buscando más aclarar a través de la sencillez, que ofuscarnos en explicaciones muy profundas, podemos definir la **velocidad** en su vertiente de Capacidad Física como la facultad del individuo para realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Cuando el concepto se traslada al hecho puro del desplazamiento del individuo, o lo que entendemos como **velocidad de traslación** (o desplazamiento), podemos analizar principalmente dos parámetros. Por una parte la **frecuencia** de impulso, y por otro, la **amplitud** de zancada. El ideal, desde este punto de vista para ser muy veloz, sería muchos apoyos, y muy “amplios”. Que el individuo sea capaz de realizar gran cantidad apoyos depende de factores nerviosos tales como la velocidad de transmisión neuronal o la velocidad contráctil de la fibra muscular, mientras que su mayor o menor amplitud, obedecerá entre otros, a la longitud de las palancas. Hasta aquí, como resulta evidente, existe un **factor genético** que es **determinante**.



**Figura 1.** Componentes de la velocidad de desplazamiento. Longitud de las palancas (amplitud) y frecuencia de zancada (líneas azules).

Lo que pretendo, a través de esta exposición, como he expresado con anterioridad en la introducción, es refrendar que el fútbol ofrece una serie de particularidades que obligan a matizar el término velocidad entendido exclusivamente como Capacidad Física. Como bien expresa Martín Acero (1993), “La velocidad máxima de desplazamiento global, que sólo se puede mantener unos segundos, apenas se manifiesta en fútbol, excepto en las funciones de especialistas, que exigen carreras de más de 30-40 m., sin móvil, y casi sin oposición”. Estas matizaciones deben tener sus consecuencias en el entrenamiento. Hasta ahora y fruto de la influencia de la metodología de los deportes individuales, especialmente el atletismo, la orientación de los contenidos y su metodología estaba muy alejada de lo que el juego realmente demanda. Por todo ello a continuación pasaremos a hablar de la velocidad en el fútbol

## 2.- Particularidades de la velocidad en el Fútbol

El primer hecho diferenciador del fútbol se encuentra en el tipo de movimientos que el jugador realiza. Estos se definen como **movimientos ACÍCLICOS**. Es decir, no se trata de gestos repetidos o siempre con la misma estructura, como puede ser la carrera de un atleta o el sprint de un ciclista. Por contra, son movimientos desiguales en cuanto a forma e intensidad. Si los primeros dependen prioritariamente de factores condicionales, los del futbolistas dependen más de la velocidad segmentaria, la coordinación y la agilidad.

La existencia de un **móvil (balón)** establece otra gran diferencia. El dominio de éste, y más concretamente, el incremento de la intensidad en los movimientos se complica si está la pelota por medio. En fútbol, con el balón en los pies, no vale un movimiento rápido de por sí, sino que tiene que ser **efectivo**. Por tanto la velocidad a la que el jugador debe realizar el regate, el pase o el golpeo a portería no debe ser máxima, sino la más adecuada a sus capacidades técnicas y a las **exigencias del juego**. He aquí un término a tener muy en cuenta, la “*velocidad necesaria*”. Las posibilidades del entrenamiento se abren mucho en este frente y, especialmente en edades tempranas. Un

correcto **dominio técnico** es, seguro, una mejora en la **ejecución** y, en consecuencia, en la velocidad del juego.

El rasgo más definitorio quizá sea la dependencia del **factor táctico**. Ninguna acción estará correctamente realizada sino tiene sentido para el juego. Un futbolista puede ser muy rápido corriendo con el balón por la banda pero si no es acompañado por sus compañeros, esta acción, tan rápidamente realizada, no tendrá posibilidades de alcanzar su objetivo al carecer de remate. Por lo tanto, la **velocidad de un equipo**, que al final es realmente lo que interesa, puede tener una conexión muy estrecha con la coordinación de los movimientos de sus jugadores como conjunto más que la velocidad particular de cada uno de sus componentes. Tras el estudio de esta vertiente táctica se nos abren claramente unas posibilidades de mejora de las capacidades del futbolista. El juego requiere de unas capacidades de **percepción** y posteriormente de una **toma de decisión**, una vez evaluadas convenientemente estas percepciones (determinante la **experiencia**). Significa que podemos manejar e interferir sobre los parámetros perceptivos y decisionales para aumentar la rapidez de las respuestas y, en consecuencia, hacer el juego más rápido. Esto sí tiene una relación directa con el deporte y con la **realidad competitiva** que se encuentra el jugador en cada partido. Por lo tanto la dificultad en los ejercicios para el entrenamiento de la velocidad en el fútbol vendrá determinada por la mayor o menor complejidad de los estímulos perceptivos y de toma de decisión.

Por último no quisiera termina este apartado sin realizar una pequeña mención a las estrechas, y conflictivas, relaciones de la velocidad con la resistencia. El futbolista no solamente debe ser rápido, sino ser capaz de ser "*rápido muchas veces*". Incluso está obligado a realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante un tiempo prolongado. Esto significa que las capacidades de velocidad y resistencia deben convivir armónicamente. No haríamos mención a ello sino fuera por las beligerantes **interferencias** que el entrenamiento de una y otra cualidad tienen entre sí y que debemos contemplar en nuestra actividad diaria para la mejora del rendimiento del futbolista.



Figura 2. Condicionantes de la velocidad en el fútbol.

### 3.- Algunas consideraciones para el entrenamiento.

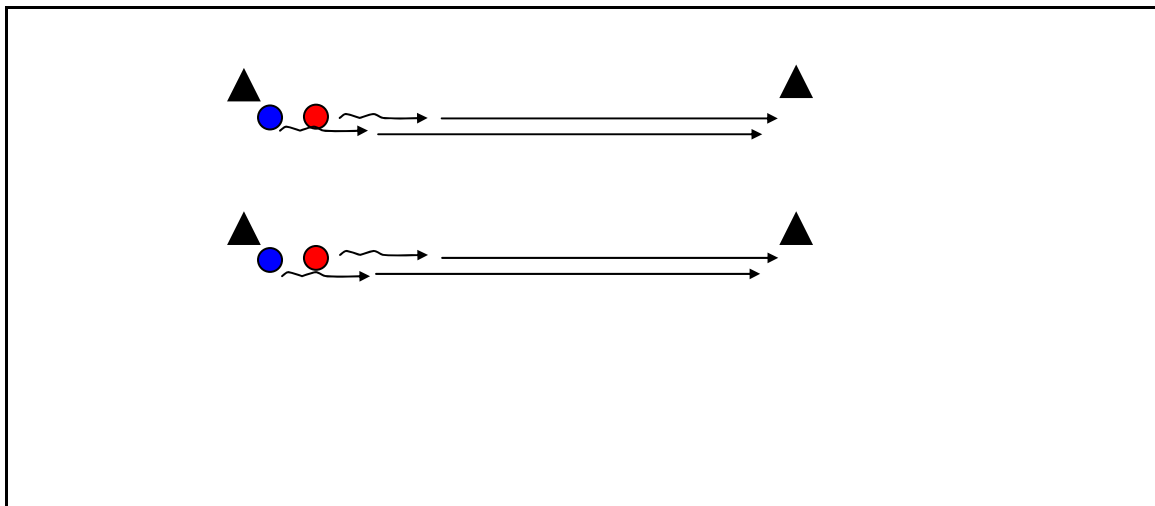
No podemos dejar de establecer algunas observaciones que juzgo básicas para el entrenamiento de la velocidad y que pasamos a enunciar:

- El entrenamiento específico de la velocidad debe ir situado al inicio de la parte principal de la sesión.
- Debe ser precedido de un exhaustivo calentamiento que disminuya cualquier posibilidad de lesión
- Los esfuerzos deben ser siempre máximos y, a ser posible, en recuperación completa. "Que el rendimiento físico no quede limitado por el cansancio" (Harre/Hauptmann)
- Evitar que los jugadores con molestias realicen este tipo de entrenamiento por su mayor riesgo de lesión.
- Considerar que un futbolista cansado también tiene mayores posibilidades de caer en una lesión. Recordar que gran número de lesiones se producen por incoordinación muscular fruto del cansancio del deportista.
- Los estímulos deben ser prioritariamente visuales.

- Considerar las posibles interferencias con el entrenamiento de resistencia.
- Es muy conveniente dedicar, antes y después del entrenamiento específico de velocidad, un tiempo adecuado al estiramiento de la musculatura implicada.

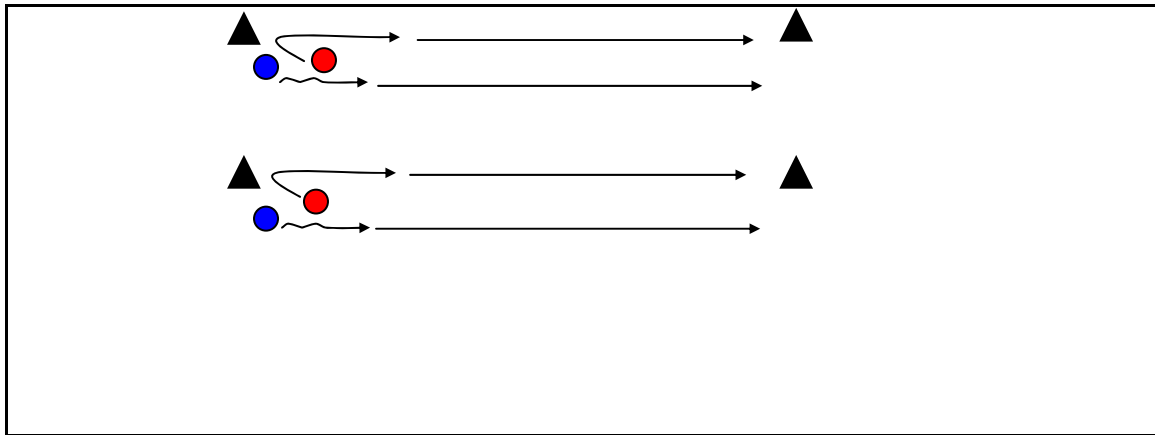
#### 4.- Ejercicios prácticos.

A continuación pasamos a proponer una serie de ejercicios que intentan ser coherentes con todo lo expuesto hasta ahora y en los que se analiza la dificultad desde los puntos analizados a lo largo de la presente exposición.



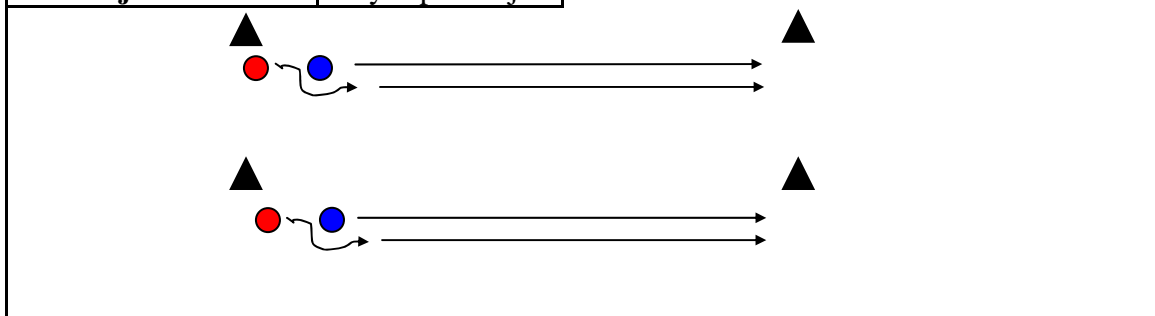
**Descripción:** Ejercicio por parejas. El jugador rojo trota delante y en el momento que él decida realiza un cambio de ritmo. El jugador azul intenta tocarle antes de llegar al cono situado a unos 15-20 m.

Factor <b>perceptivo</b>	Escaso	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Escaso	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Escaso		



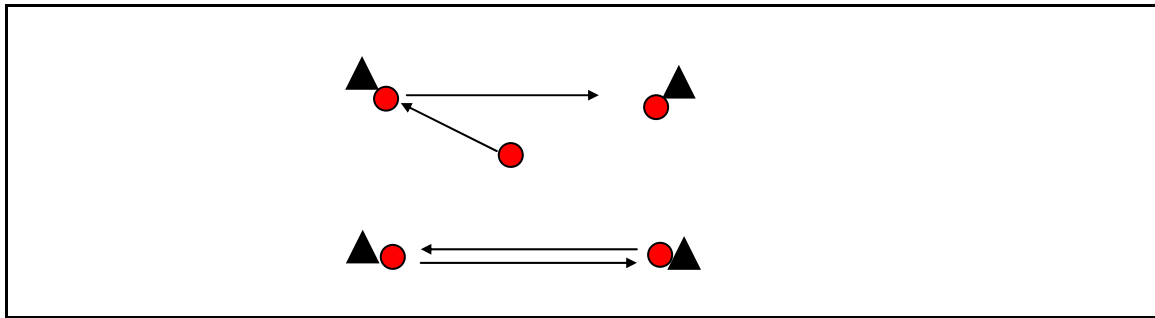
**Descripción:** Ejercicio con la misma estructura pero ahora el jugador rojo inicia la carrera de espaldas al sentido de la marcha. Tiene que girar y correr.

Factor <b>perceptivo</b>	Escaso	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Escaso	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Mayor para rojo		



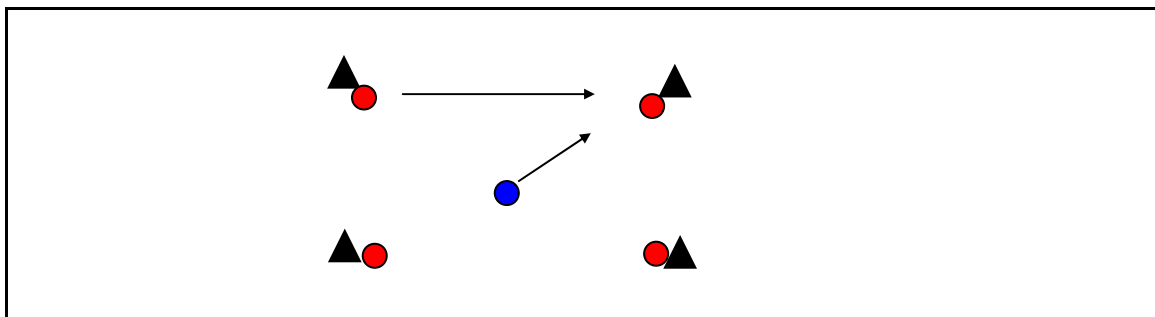
**Descripción:** Misma estructura. El jugador rojo inicia el cambio de ritmo desde la espalda del compañero.

Factor <b>perceptivo</b>	Mayor para azul	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Escaso	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Escaso		



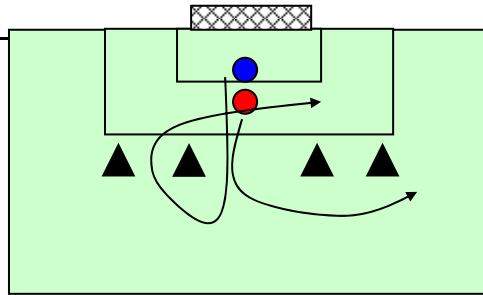
**Descripción:** Cuatro jugadores por fuera y uno dentro del cuadrado. Los de fuera se intercambian las posiciones. El jugador que está dentro intenta ocupar una esquina antes que lo haga cualquiera de los otros. Como variante podemos organizar varios cuadrados y obligar al jugador a cambiar forzosamente de cuadrado. El incremento de la dificultad a través de la percepción y la toma de decisión es importante.

Factor <b>perceptivo</b>	Mayor	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Mayor	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Mayor		



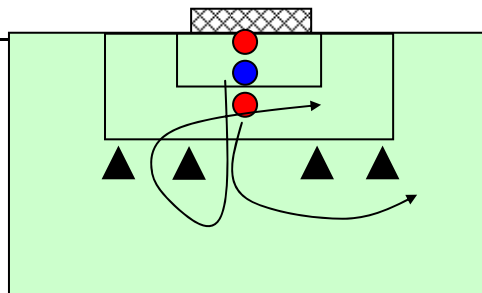
**Descripción:** Rondo. El número de jugadores tanto fuera como dentro, así como el espacio y los toques permitidos al balón dependerá del nivel del grupo. Ejercicio cuya virtud fundamental es su carácter más específico.

Factor <b>perceptivo</b>	Mayor especif.	Factor <b>Técnico</b>	Mayor
Factor <b>decisional</b>	Mayor especif.	Factor <b>TÁCTICO</b>	Escaso
Factor <b>ejecución</b>	Mayor especif.		



**Descripción:** Parejas. Ambos trotan desde el área pequeña. El jugador rojo, cuando decida, corre hacia uno de los conos de fuera que tiene balones. El azul corre hacia el contrario de dentro. Juegan 1 contra 1.

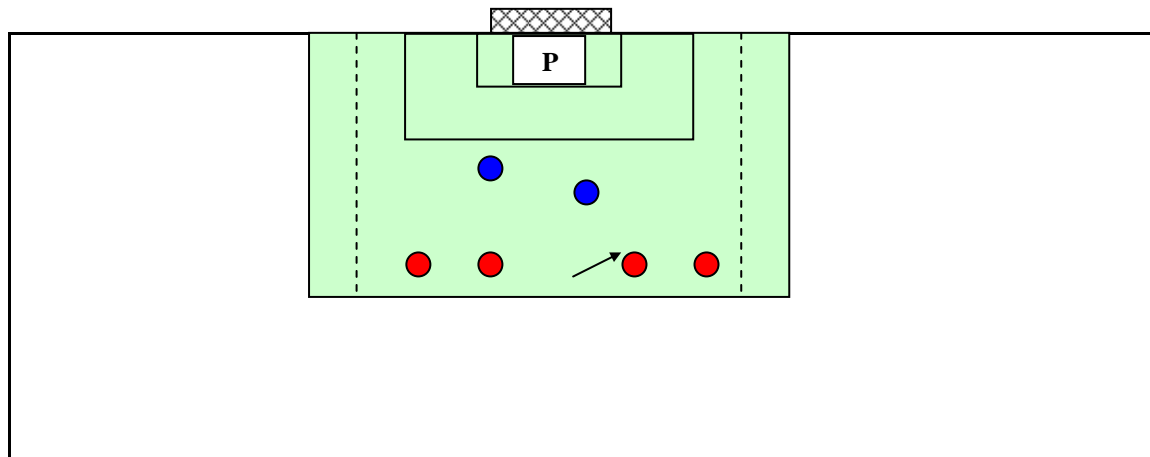
Factor <b>perceptivo</b>	Inferior a compet.	Factor <b>Técnico</b>	Cercano competic.
Factor <b>decisional</b>	Inferior a compet.	Factor <b>TÁCTICO</b>	Inferior a compet.
Factor <b>ejecución</b>	Cercano competic.		



**Descripción:** Similar a anterior pero jugando 2 delanteros contra un defensor. El último atacante corre al cono contrario al de su compañero. Obligatorio 1 pase antes de tirar a portería.

Factor <b>perceptivo</b>	Cercano competic.	Factor <b>Técnico</b>	Cercano competic.
--------------------------	-------------------	-----------------------	-------------------

Factor <b>decisional</b>	Cercano competic.	Factor <b>TÁCTICO</b>	Cercano competic.
Factor <b>ejecución</b>	Cercano competic.		



**Descripción:** Juego real. La única limitación es terminar el ataque antes de un tiempo establecido. Se pueden variar las relaciones numéricas dependiendo del objetivo que se desee cumplir.

Factor <b>perceptivo</b>	Similar competic.	Factor <b>Técnico</b>	Similar competic.
Factor <b>decisional</b>	Similar competic.	Factor <b>TÁCTICO</b>	Similar competic.
Factor <b>ejecución</b>	Similar competic.		

“Las acciones de juego casi nunca vienen determinadas por la velocidad con que se desplazan sus jugadores, sino que normalmente esta viene condicionada por la velocidad que se mueve el móvil (balón)”. García Manso (1997).

## **BIBLIOGRAFÍA recomendada.**

- **Álvaro, J. y otros** (1995) *Modelo de análisis de los deportes colectivos basado en el rendimiento en competición*. INFOCOES nº I C.O.E., Madrid.
- **Domínguez, E. Y Valverde, A.** (1993) *Nueva concepción y organización de los deportes colectivos. Mapa conceptual del fútbol*. RED Revista de Entrenamiento Deportivo. Vol. VII, nº 2, A Coruña.

- **García Manso, J y otros** (1997) *El entrenamiento de la velocidad en fútbol*. Revista Entrenador Español, RFEF.
- **Hernández Moreno, J.** (1998) *Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo*; RED Revista de Entrenamiento Deportivo. Vol. II, nº 5 y 6, Barcelona.
- **Martín Acero, R.** (2000) *Velocidad en el fútbol: aproximación conceptual*. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) / Revista Digital - Buenos Aires, año 5, nº 25.

## METODOLOGÍA DE LA VELOCIDAD EN EL FÚTBOL

Antonio Díaz Carlavilla

## JORNADAS de ACTUALIZACIÓN



COMITÉ de ENTRENADORES de FÚTBOL.  
MADRID Septiembre 2004