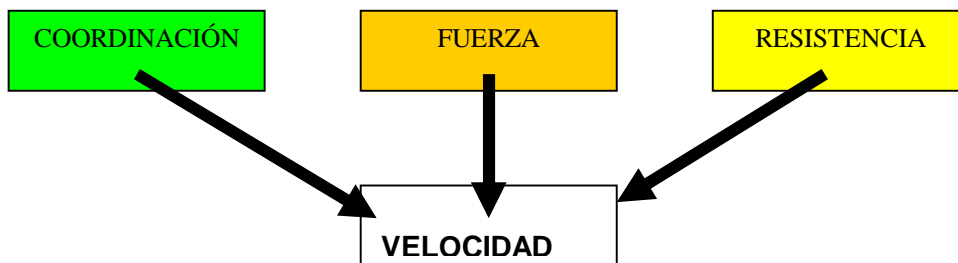


3.6 Velocidad.

Antes de comenzar con la evolución de la velocidad en función de la edad, es imprescindible asentar una idea clave: **“La velocidad es una cualidad física dependiente”**. Sin la mejora sincronizada de coordinación, fuerza y resistencia es **IMPOSIBLE** obtener mejoras en la velocidad del futbolista. Llega un momento en el que sin realizar un entrenamiento más global, integrando otros factores de entrenamiento, entraremos en un estado de no evolución, incluso empeoramiento. Todo esto, en un deporte como el fútbol, en el que se simultanean a diferentes intensidades todas estas cualidades, cobra más importancia si cabe, acentuada en las fases de formación en las que los contenidos coordinativos son muy importantes. Podemos afirmar que siguiendo las pautas de los capítulos anteriores, ya estaríamos obteniendo ventajas para la velocidad.



El futuro rendimiento de un jugador pasa necesariamente por un trabajo coherente de la velocidad desde edades muy tempranas. En nuestros días se escuchan algunas voces discrepantes respecto a la utilidad o, incluso, peligrosidad ante este tipo de esfuerzos realizados con niños, lo que se nos antoja absurdo siempre que el trabajo realizado para mejorar la fuerza o la resistencia específica de la velocidad se ajuste a las posibilidades condicionales de cada edad.

A continuación me gustaría exponer una adaptación de los esquemas de Grosser (1992), en los que se puede observar con claridad su propuesta para el trabajo de velocidad en función de la edad:

7-9 años	Incremento de la velocidad de reacción y la velocidad frecuencial sin variación respecto al sexo.
9-12 años	Se produce una fase sensible de la velocidad de reacción y velocidad frecuencial, y en parte también de la velocidad de movimiento.
12-15/17 años	Al principio de la fase, fuerza velocidad, en chicos y chicas, con resistencia medianas. Al finalizar la fase se pueden incrementar las resistencias. Mejorar la resistencia de velocidad máxima.
15/17-17/19 años	Elevación de todos los elementos influyentes en la velocidad. Momento de trabajo para aprovechar toda la base generada. Trabajo completo.

Weineck también define de manera interesante cómo debería desarrollarse el entrenamiento de la velocidad en la infancia y la juventud:

- ü Entre los 5 y los 7 años se perfeccionan de manera importante los **movimientos de carrera**. Será el momento de trabajarlos adecuadamente para crear una base en los desplazamientos fundamental en el futuro.
- ü En el ámbito infantil y juvenil, especialmente en edades comprendidas entre los 8 y los 16 años, la plasticidad de la corteza cerebral y la inestabilidad morfológica del sistema nervioso permiten una muy buena formación básica en lo que se refiere a las capacidades de velocidad. Lo que no se haya desarrollado a tiempo, no podrá desarrollarse más tarde.
- ü La velocidad de movimientos mejora generalmente con la edad hasta los 12 años en ambos sexos. Después de esta edad las chicas tienden a disminuir mientras que los muchachos continúan mejorando.
- ü La velocidad de reacción y la rapidez de frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y los 12 años. El motivo es que en las prestaciones de velocidad los factores coordinativos son extremadamente importantes. Otras componentes de velocidad como la velocidad de desplazamiento y la capacidad de aceleración se irán entrenando en edades

siguientes. Se puede afirmar que el primer estadio favorable para estas últimas cualidades está comprendido entre los 14-15 en los chicos.

- Ü En deportes o especialidades donde la componente de velocidad sea importante, se acrecienta la necesidad de un temprano trabajo de velocidad. El fútbol es un caso evidente de esta necesidad.

- Ü Las dimensiones del cuerpo y la fuerza muscular aumentan después de los 14 años y determinan el crecimiento de la longitud de zancada, lo que incide directamente en la velocidad de carrera.

Para trabajar la velocidad desde los 10 años, debemos tener presente que las características de fuerza velocidad y de velocidad propiamente dicha deberán mejorarse exclusivamente mediante formas de juego hasta pasada la pubertad. Podrían encajar las siguientes actividades:

- Juegos de carreras y aceleraciones sin balón.

- Juegos de correr y pillar.

- Juegos de cambiar de lugar y buscar un sitio.

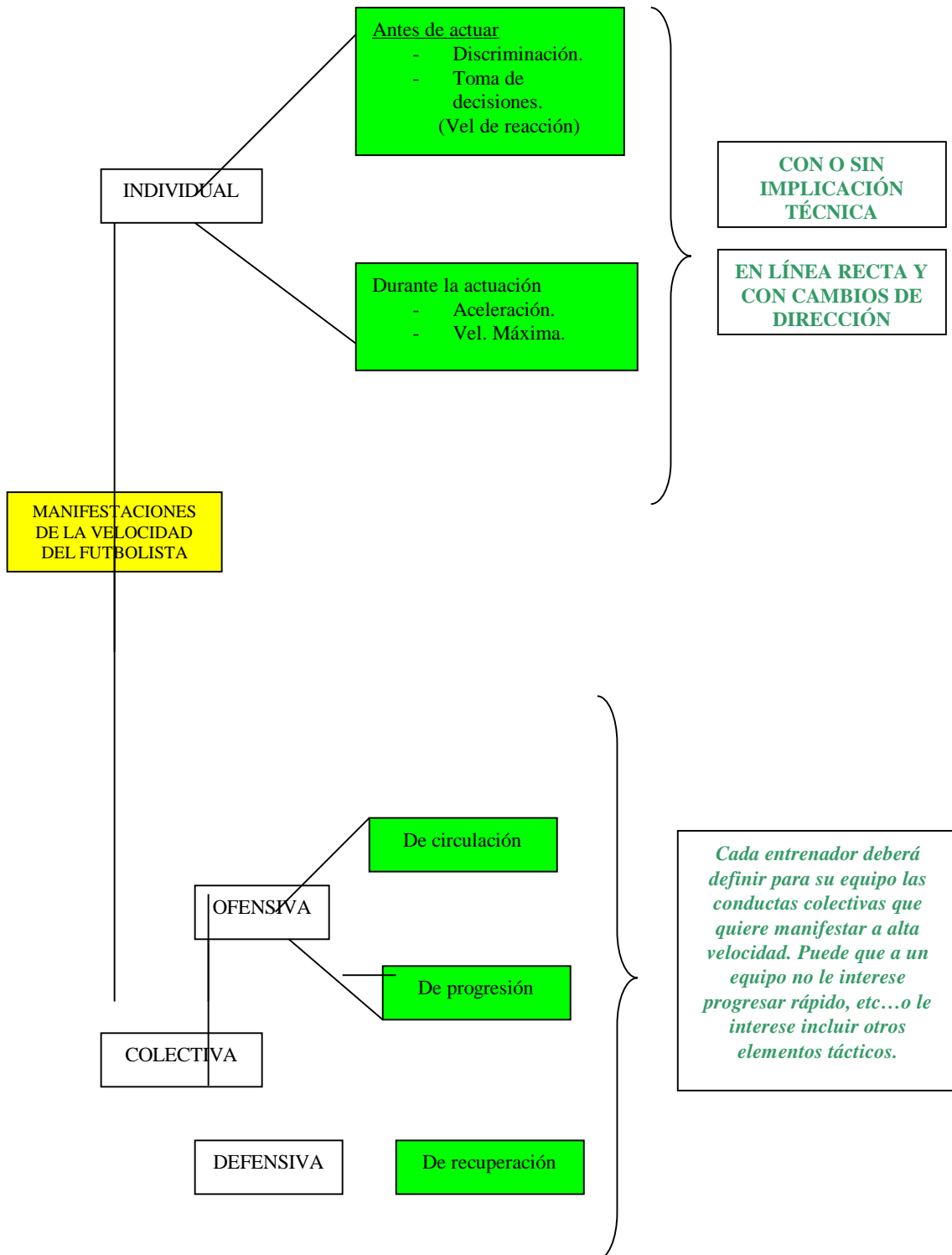
- Los ejercicios anteriores pero con balón.

- Juegos de carrera y conducción junto a tiro a portería.

En todas estas actividades habrá que realizar un control estricto para que no se conviertan en trabajos de resistencia.

Una vez superada la pubertad, podemos adentrarnos en trabajos con métodos de repeticiones o interválicos.

Una vez vistas algunas orientaciones teóricas, creo que es importante realizar una aproximación más específica al fútbol, que nos permita posteriormente realizar un reparto coherente de objetivos de entrenamiento en función de la edad. De esta manera, en el siguiente esquema presento las manifestaciones de la velocidad en el futbolista. Dichas manifestaciones habrá que repartirlas con coherencia durante el periodo formativo:



En mi opinión tanto la individual como la colectiva son importantes. No puedo centrarme sólo en una de ellas, tendré que realizar un trabajo completo de ambas.

Para repartir el trabajo en las primeras edades deberé tener claro cuales son los factores de dependencia de cada una de las manifestaciones. Una vez tenga esto claro, podré ordenar el trabajo por factores de dependencia. Me parece muy interesante esta idea y lo quiero justificar con un ejemplo. La aceleración, que depende de la fuerza explosiva, de la coordinación del gesto, y si se da en estado de fatiga, de la resistencia aeróbica o anaeróbica según el caso, podré trabajarla prácticamente en todas las edades, eligiendo con coherencia el factor de dependencia a acentuar. Concretando un poco más dichos factores de dependencia:

-Velocidad de reacción:

-Capacidad de adaptación del sujeto a diferentes situaciones, variando la complejidad de las percepciones, de las decisiones y de las ejecuciones. (No es lo mismo reaccionar a un estímulo visual que auditivo, tener tres opciones de respuesta que tener una, o tener que realizar un desmarque en función de un centro, que una simple carrera).

-Aceleración:

-F. explosiva / Coordinación / Entorno de resistencia.

-V. máxima:

-F. explosiva y potencia anaeróbica aláctica y láctica / Coordinación.

-V. Colectiva:

-El aprendizaje coherente de los elementos tácticos y su desarrollo condicionará mucho este aspecto.

La lectura de los capítulos anteriores es imprescindible para encajar los contenidos de los factores de dependencia de la velocidad en el proceso de entrenamiento de la misma.

No basta con que nuestro jugador sea muy rápido. Esta velocidad estará siempre al servicio y subordinada a la velocidad del equipo. Para mejorar la velocidad colectiva, recomiendo volver a repasar el cuadro del capítulo 3 en el que se repartían los contenidos técnico – tácticos. En base a dicha organización, y **desde un enfoque táctico**, cada entrenador deberá crear las tareas que adiestren a sus jugadores en la velocidad óptima de juego, es decir, la que se ajusta al sistema de juego, situación particular y perfil de los jugadores de cada equipo. En cada edad existirá mayor receptividad a unos estímulos, poner el acento en ellos.

En el siguiente esquema presento una clasificación de la importancia de cada una de las manifestaciones de la velocidad en función de la edad, dentro de cada momento tendré que mejorar los factores de dependencia que corresponden a esa manifestación y que se ajustan a dicha edad (en rojo los más importante en ese momento):

	VELOCIDAD INDIVIDUAL		VELOCIDAD COLECTIVA	
	Antes de actuar (V. reacción)	Durante la acción (Aceleración y VM)	Ofensiva	Defensiva
ALEVÍN (10-11 años)	Contenido clave	Sólo aspectos coordinativos. Movimientos cíclicos.	“El balón y yo” Situaciones sin oposición y con <i>handicap</i> .	-----
ALEVÍN (11-12 años)	Contenido clave	Aspectos coordinativos. F. explosiva bajo impacto Movimientos cíclicos.	“El balón, mi rival y yo”	“El balón, mi rival y yo”
INFANTIL (12-13 años)	Seguir trabajando, decisiones más específicas.	Movimientos acíclicos. F. explosiva bajo impacto	“El balón, mi rival, mi compañero y yo”	“El balón, mi rival, mi compañero y yo”
INFANTIL (13-14 años)	Seguir trabajando, decisiones más específicas.	Aceleración y VM como contenido clave.	“El balón, mis compañeros, mis rivales y yo”	“El balón, mis compañeros, mis rivales y yo”
CADETE (14-15 años)	Ligada a situaciones de juego	Comienzo de la fuerza máxima y su transferencia a la velocidad. Comienzo del trabajo de velocidad en situaciones de fatiga anaeróbica.	“El balón, mis compañeros, mis rivales y yo”	“El balón, mis compañeros, mis rivales y yo”
CADETE (15-16 años)	Ligada a situaciones de juego	Comienzo del trabajo de fuerza explosiva con cargas altas ajustadas a las posibilidades técnicas.	“El balón y los equipos”	“El balón y los equipos”
JUVENIL (16-17 años)	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES

JUVENIL (17-18 años)	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES	TODOS LOS FACTORES
-------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Como podemos observar se trata de la construcción de una estado de forma óptimo del jugador, vulgarmente denominado como “chispa”, que se basa en el correcto engranaje del entrenamiento.

3.7 Flexibilidad.

Hay que tener presente que la flexibilidad es la única capacidad involutiva del ser humano desde el día de su nacimiento. Esto nos obliga marcadamente a darle un tratamiento especial en nuestro plan plurianual.

Podríamos iniciar los entrenamientos de flexibilidad a los 5-8 años, sabiendo que en el periodo de 12-14 años se alcanzan las mayores posibilidades de entrenamiento, pero hablando de deportes colectivos, en los que está demostrado que la amplitud de movimiento no es determinante (Moras, 2003), es decir, los rangos de movimiento de las diferentes técnicas son bajos, tenemos que ser conscientes de que el trabajo de flexibilidad o amplitud de movimiento tendrá una orientación preventiva.

Desde este punto de vista, es importante el trabajo en las edades tempranas siempre con métodos activos y estáticos con el objetivo de educar en el hábito higiénico de estirar. Como hemos dicho en párrafos anteriores, conforme se avanza la edad, menor es el potencial de flexibilidad, por tanto el tratamiento pasará de ser meramente educativo a específicamente preventivo, antes, durante y al finalizar cada sesión de entrenamiento o competición.

Es muy importante mantener la flexibilidad lograda en edades tempranas mediante la realización sistemática y planificada de los correspondientes ejercicios, pues con la pubertad la flexibilidad se resiente debido al fuerte crecimiento que sufren los jóvenes.¹ Con este dato, podemos concretar la edad en la que pasar a realizar los estiramientos con mayor dedicación aquella en la que las competiciones también lo hagan, pues es en dichas competiciones en las que los esfuerzos musculares comienzan a ser ya importantes. La etapa alevín (10-12) podría ser la más adecuada, tanto para métodos estáticos como dinámicos. Los pasivos y alguna otra variante como la *facilitación neuromuscular propioceptiva* podrían dejarse para pasada la pubertad, evitando así someter a tensiones fuertes a las uniones tendón-hueso, todavía en estado de maduración. Además estos métodos exigen un conocimiento tanto del propio cuerpo como del compañero para no dañar estructuras.

Recordar que se trata de una cualidad específica para cada articulación, por lo tanto, el tratamiento deberá de ser diferenciado.

¹ROSADO,A. La preparación física en el fútbol para niños de 10 a 13 años. Gymnos.

