

## APUNTES DEL CURSO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

Seirul-lo Vargas, F. (1998).

### **Planificación a Largo Plazo en los Deportes Colectivos.**

Curso sobre Entrenamiento Deportivo en la Infancia y la Adolescencia.

Escuela Canaria del Deporte. Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias

---

---

## APUNTES DEL CURSO

# ¿Cómo se Manifiesta la Velocidad en Fútbol?

## **Francisco Seirul-lo Vargas**

Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona (Universidad de Barcelona)

Preparador del F.C.Barcelona

---

---

Para integrarlos como cualidades o capacidades específicas de los deportes de equipo debemos, por un lado describir como se manifiestan en la determinada especialidad de referencia y, por otro, ver el valor subjetivo que otorga cada sujeto a esa cualidad dentro de su configuración del propio rendimiento.

## ¿Cómo se manifiestan las cualidades?

La primera es función del entrenador y la segunda es tarea compartida por el jugador y el entrenador. Ejemplos:

## B.- ¿Cómo se manifiesta la velocidad en fútbol?

El entrenador debe esforzarse en definir, de la forma más precisa posible, las acciones de juego que ponen de manifiesto esa cualidad. Así:

\* Velocidad de puesta en acción o velocidad de *salida*.

- la necesita el jugador para iniciar la carrera desde parado, con o sin balón. En un desplazamiento de 3-5 metros en el mínimo tiempo.
- en ese desplazamiento puede realizar distintas acciones técnicas, desmarcarse para recibir un pase, anticiparse para interceptar un pase,...

\* Velocidad de *intervención*.

- la necesita en todas las acciones de 1x1 cuando se disputa un balón del que nadie dispone.
- necesita moverse muy rápido en 2-3 metros, frenar, girar, apoyar muy rápido y desequilibrado, en fin, todo lo necesario para hacerse con la posesión del balón.

\* Velocidad de *cambio de ritmo*.

- se manifiesta cuando el jugador se está desplazando a cierta velocidad y, en un momento determinado, modifica bruscamente su velocidad, llegando al máximo y manteniéndola el tiempo que se estime necesario.
- durante esa realización global puede aparecer el balón en cualquiera de las dos fases de velocidad, y el total de metros recorridos puede estar entre 20.30 metros.

\* Velocidad de *ejecución*.

- la pone a prueba cuando el jugador ejecuta una determinada acción, o encadena varias acciones técnicas a la más alta velocidad, en desplazamientos espaciales muy cortos e inapreciables (control, giro, chute,...) en 2 metros.

\* Velocidad *intermitente*.

- es la necesaria para realizar sucesivas acciones de máxima velocidad con paradas intermedias o grandes descensos de velocidad de desplazamiento.
- debe considerarse como una sola acción, encadenamiento de varias acciones técnicas sucesivas, separadas por paradas muy cortas, que hacen recorrer distancias entre 6 y 15 metros, subdivididas en fase de desplazamiento en una o varias direcciones, de 3-5 metros, y a velocidades máximas o submáximas.

Todas estas formas de manifestaciones de la velocidad en el Fútbol, van acompañadas necesariamente de componentes técnicos y tácticos, con la gran variabilidad que permite esta especialidad.

O sea, que en Fútbol no hay velocidad de desplazamiento, velocidad gestual o velocidad resistencia, sino que hay las velocidades de esas categorías así definidas y que han de ser descritas para poder planificar su entrenamiento.

Evidentemente, para tener una buena velocidad de cambio de ritmo, es necesario integrar aspectos de fuerza elástica, reequilibrio dinámico, diferenciación segmentaria, anticipación o predicción de acontecimientos, relajación diferencial y algún otro factor, pero el mejorar todos o cada uno de ellos por separado, no mejorará esta velocidad.

Sólo realizando entrenamientos planificados de velocidad de cambio de ritmo, en los términos como se manifiesta en el Fútbol, obtendremos la configuración personal de rendimiento de esa cualidad. Es una tarea del entrenador el describir todos los elementos específicos que se desprenden del juego real y que, una vez identificados, se lograrán los objetivos específicos del entrenamiento.

Hay también una valoración subjetiva de cada una de estas formas de manifestación de la velocidad, que vendrá claramente inducida por el puesto específico que ocupe el jugador en tal o cual sistema táctico, y por los valores de su talento personal.

---

---

© 1994-1998 **Francisco Seirul-lo Vargas** *TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS*

[www.entrenamientodeportivo.org](http://www.entrenamientodeportivo.org)



© 2003 [entrenamientodeportivo.org](http://entrenamientodeportivo.org)