

Una capacidad compleja, derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular en función de los parámetros temporales existentes la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.

En las definiciones habituales del término velocidad, nunca se observa el concepto colectivo, de deporte colectivo, por lo tanto, de fútbol.

Por ello, debemos buscar una definición donde subraye en primer lugar su carácter colectivo, y después, su manifestación en el juego.

García Manso et al (1996) manifiestan que “la velocidad del equipo determinará la velocidad de juego por encima de la velocidad de cualquiera de sus jugadores, por tanto las acciones de juego casi nunca vendrán determinadas con la velocidad con la que se desplazan los jugadores, sino que normalmente se verá condicionada por la velocidad con que se mueve la pelota”.

Se debe tener en cuenta que la velocidad de juego está por encima de la velocidad de los jugadores. Esto implica que para ejecutar los planes de ataque y defensa, los jugadores y el equipo gestionarán la velocidad necesaria, en función de la filosofía y objetivos del equipo, encontrando una velocidad de juego adecuada.

VELOCIDAD		
DEPORTES CICLICOS	CRITERIOS	DEPORTES DE EQUIPO
Llegar antes (rapidez)	Objetivo /significado	Anticiparse al adversario, sin darle tiempo para que se organice/ establezca en términos ofensivos/defensivos.
Propio cuerpo del deportista	Objeto de aplicación	Pelota y/o propio cuerpo del deportista
<ul style="list-style-type: none"> Obligatorio/ discriminativo: no Constituye un criterio de eficacia de primer orden, y es condición necesaria y casi suficiente para el éxito. <ul style="list-style-type: none"> Maximal: Tiene que expresarse en su máximo nivel para el éxito.	Carácter	<ul style="list-style-type: none"> Opcional/ discriminativo: Representa una opción organizativa del equipo y el jugador para afrontar las variadas y cambiantes situaciones de juego. <ul style="list-style-type: none"> Optimo: Se tiene que disponer de un rango como más amplio mejor, para utilizarlo de forma ajustada a las necesidades del juego.
Bifactorial: <ol style="list-style-type: none"> Factores bioenergéticos. (producción de energía inmediata para la construcción muscular). Factores neuromusculares. (utilización y control de tensión muscular desarrollada) 	Formato	Multifuncional y complejo: <ol style="list-style-type: none"> Factores colectivos: <ol style="list-style-type: none"> Propios del equipo (organización funcional). Ajenos al equipo (operatividad del adversario). Contextuales/ situacionales (resultado, tipo del encuentro...) Factores individuales. <ol style="list-style-type: none"> Condicionales/coordinativos/cognitivos.

Niveles de frecuencia y amplitud de movimientos del deportista (disponibilidad neuromuscular)

Factores limitantes

Niveles de precisión de los movimientos del jugador y del equipo (disponibilidad téc-tác y tác-estrateg).

Con todo ello, podríamos definir la velocidad en deportes de equipo como “la capacidad de un equipo y/o jugador para resolver de manera óptima las tareas/objetivos consubstanciales a las diferentes fases y subfases del juego”.

Manifestaciones de la velocidad del jugador:

Antes de iniciar la acción motriz:

- Velocidad de reacción simple: tiempo o velocidad de reacción a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Ésta manifestación no la encontramos en nuestro deporte.
- Velocidad de reacción compleja: la mayoría de reacciones complejas son electivas. El deportista debe reaccionar atendiendo a muchos estímulos presentes durante la actividad y con actos motores variados adecuados.

También podríamos clasificarla de la siguiente manera:

- Velocidad discriminativa: la capacidad del sujeto para analizar los estímulos que informan de la acción a realizar, por lo que está relacionada con el sistema nervioso central. No es medible pero se debe tener en consideración que en el proceso de análisis es importante la capacidad de selección de los estímulos importantes para la acción. En el fútbol nos encontramos con panoramas muy inciertos, en los cuales se debe analizar constantemente los estímulos que se nos presentan.
- Velocidad toma de decisiones: es la velocidad con la que el sujeto selecciona la acción a realizar. El futbolista ante los estímulos presentes en la acción deberá analizarlos y posteriormente seleccionar el acto a realizar según la selección hecha de los estímulos. En ésta manifestación es determinante la disponibilidad coordinativa del jugador y su experiencia motriz.

En relación a éstas manifestaciones de velocidad antes de actuar se encuentra un concepto importante en el trabajo en los deportes de equipo, la anticipación, la cual se expondrá en fechas venideras.

En el momento y durante el acto motor:

- Velocidad inicial: la respuesta motora ante la situación dada, sea un estímulo simple o situaciones de incertidumbre más complejas.

Ésta manifestación depende exclusivamente de la fuerza. Es el tiempo transcurrido entre el estímulo que llega al músculo y la actividad motora. Su entrenabilidad dependerá en mayor medida de los niveles de fuerza, transferidas a la fuerza explosiva y al dominio del acto motor a realizar.

- Velocidad de desplazamiento: capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Puede ser con acciones cíclicas o acíclicas, segmentarias o globales.



Es la más entrenable, aunque se debe tener en cuenta que la mejora de las otras cualidades físicas repercutirá en la mejora de la velocidad.

La Velocidad de juego:

Ésta manifestación se contempla como una opción de organización operativa al alcance del equipo en la fase ofensiva y no tanto en la fase defensiva.

Es la velocidad con la que el equipo se mueve para conseguir los objetivos.

El grado de ésta manifestación dependerá de factores de naturaleza preferentemente táctica sobre los factores de carácter energético funcional, aunque deben estar contemplados estos últimos. De ellos también dependerá el grado de la manifestación que podamos alcanzar: energético, muscular o coordinativo.

Josu Imanol Julian Fandiño
www.futbolsesion.com