

Sistema de ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas.

System of exercises to develop the adjournment speed in the masculine school futbolistas, EIDE, Las Tunas.

José Daniel Montero-González, josedaniel@ult.edu.cu , Cuba

Resumen

Esta investigación responde a la demanda tecnológica del sistema de entrenamiento para la Alta Competencia del fútbol en Las Tunas, abordamos sobre la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, fundamento esencial para la obtención de resultados satisfactorios, partiendo de la problemática siguiente ¿Cómo desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas? y tiene como propósito perfeccionar la labor de enseñanza aprendizaje que se da en este Centro de Alto Rendimiento a partir de implementar ejercicios con un carácter dinámico y productivo aplicando métodos exploratorios como la observación logrando conocer el estado actual y la medición para determinar el nivel de esta capacidad a través de un test, así se le aplicó una encuesta y entrevista a los especialistas, entrenadores y profesores posibles usuarios para que los mismos evaluaran el sistema de ejercicios de esta capacidad que es fundamental en el deporte universal, los resultados esperados son la aplicación por parte de atletas de herramientas que les permitan mejorar la construcción de las acciones técnicas y tácticas. También aumentaría el desarrollo de otras capacidades motrices como las condicionales y las coordinativas ya que estas son esenciales para estos atletas, además se generaría un impacto al lograr en la comunidad futbolística una opinión favorable al respecto del juego sin balón de este equipo elemento de extrema necesidad en el fútbol cubano y tunero actual.

Abstract

This research responds to the technological demands of the training system for High Performance of football in Las Tunas, we boarded on the travel speed in male school players, essential foundation for satisfactory results, starting from the next issue How to develop travel speed in male school players, EIDE, Las Tunas? and it is intended to improve the work of learning that occurs in the High Performance Centre from implementing exercises with a dynamic and productive nature using exploratory methods such as observation achieving the current status and measurement to determine the level of this capacity through

a test, you will be well applied a survey and interviews with experts, coaches and teachers possible users for them to evaluate the exercise system of this capacity is fundamental to the universal sport, the expected results are the application by athletes tools to improve the construction of technical and tactical actions. It would also increase the development of other motor skills such as conditional and coordinative as these are essential for these athletes, in addition to achieve an impact in the football community with a favorable opinion about the game without the ball element of this team it would be generated dire need in the Cuban soccer current prickly.

Palabras Claves: sistema, ejercicios, velocidad, fútbol.

Introducción

El Fútbol en la actualidad es uno de los deportes más practicados de manera masiva y organizada a nivel mundial. La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), organismo que dirige y controla este deporte, cuenta con 204 miembros en todos los continentes y nueve asociados además de Nueva Caledonia como miembro provisional. La familia de la FIFA abarca 250 millones de practicantes, entre los que figuran futbolistas masculinos y femeninos de todas las edades, entrenadores, dirigentes, administradores, árbitros y médicos. Para todos, el deporte es sinónimo de pasión, donde su forma de jugar, entrenar lo hace su pasatiempo preferido.

Una de las cualidades que determina en gran medida la resolución de un partido en la actualidad, es sin duda alguna la velocidad, pues son en esos pequeños instantes donde se puede sentenciar el encuentro. A pesar de ello, en el fútbol no solo basta con correr rápido, se debe tomar en cuenta factores propios del deporte, como la trayectoria del balón, los adversarios, el posicionamiento táctico tanto del poseedor de la esférica como el de sus compañeros. En ese sentido, se puede afirmar que no siempre el que corre más rápido llega primero.

El presente estudio parte del análisis de varias investigaciones que han tratado la problemática tanto internacional como nacional, siendo los casos de Beltrao (2008) en Río de Janeiro, Brasil, donde el objetivo fue analizar y comparar la velocidad de traslación entre jugadores de fútbol campo y sala. García y Hernández (2012) realizaron un estudio en Madrid, España, con el objetivo de comparar que efectos tiene sobre la velocidad de traslación, un entrenamiento específico de potencia, así como en las tesis realizadas por los Máster en Ciencias Yurian Fernández González y Yordanis Tamayo Álvarez, este último,

abordando temas relacionados con la preparación física, en especial las concernientes a la utilización de juegos simplificados para el trabajo de la velocidad, donde en unas de sus recomendaciones propone profundizar en aquellos aspectos que limitan el desarrollo de la velocidad de traslación en el fútbol escolar.

Luego de haber realizado una guía de observación (anexo 1) en diferentes secciones de entrenamientos, partidos de preparación y en el Campeonato Nacional Zonal, para determinar principales deficiencias, ejercicios utilizados para el desarrollo de la velocidad de traslación, teniendo en cuenta una serie de aspectos relacionados, asumiendo como referencia que este tema se encuentra dentro del Banco de Problemas del Fútbol, nos permitió detectar que en los movimientos con el balón los atletas no logran con facilidad alcanzar los objetivos propuestos, los tiempos que desarrollan no son significativos, lo que permite que el contrario alcance el balón. En los movimientos sin balón se presentan como insuficiencias, el no arrastre de marcas o posiciones defensivas del contrario, no se logra la anticipación a jugadas pre-elaboradas lo cual es negativo, la media alcanza tiempos superiores a los patrones que aparecen en el Programa de Preparación del Deportista, en el cual no consta con los medios necesarios para el trabajo de esta capacidad, incumpléndose con eficiencia lo propuesto tácticamente, influyendo negativamente estos aspectos en los resultados finales juegos .

Todo lo antes mencionado nos permitió arribar al siguiente problema científico:

Problema Científico:

¿Cómo desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas?

Objeto de Estudio:

La Preparación Física Especial.

Objetivo:

Aplicar un sistema de ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, Las Tunas.

Campo de Acción:

La velocidad de traslación.

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación

Hipótesis:

La aplicación de un sistema de ejercicios, contribuye al desarrollo de la velocidad de traslación en los futbolistas del equipo escolar masculino, EIDE, Las Tunas.

Objetivos Específicos:

- 1- Sistematizar los criterios psicopedagógicos, morfológicos y bioquímicos que caracterizan el objeto y campo de acción.
- 2- Diagnosticar la situación actual de la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas
- 3- Elaborar un sistema de ejercicio para desarrollar la velocidad de traslación en los futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas.
- 4- Validar el sistema de ejercicios a partir del Criterio de Especialistas.

Significación Práctica:

La aplicación de un sistema de ejercicios para el desarrollo de la velocidad de traslación con fundamentos técnico - tácticos para el proceso de entrenamiento de los futbolistas escolar masculinos ,EIDE , Las Tunas, constituye una herramienta científica factible de emplear por los entrenadores de la alta competencia, ya que ponemos en sus manos una propuesta novedosa, para dar cumplimiento a los objetivos del Programa de Preparación del Deportista, lo que permitirá, un mejor desempeño en el trabajo físico vinculado a lo técnico-táctico de los jugadores y lograr capacitar a los entrenadores en las tendencias actuales de la preparación deportiva.

Desarrollo:

El fútbol de hoy con sus nuevas reglas y metodologías de entrenamiento está caracterizado por llevarse a cabo a un ritmo intenso, que requiere de los jugadores el máximo empeño. Debido a esto es indispensable hablar de velocidad, un concepto sobre el cual se han realizado muchas explicaciones en los últimos años, aunque todavía hoy existen diversos aspectos que es necesario abordar para profundizar en su significado.

Definiciones sobre Velocidad:

En consecuencia, ¿qué es la velocidad? ¿Se la puede considerar como una mera relación entre el espacio y el tiempo? La fórmula tomada de la Física $v=e/t$, nos sirve para realizar

cálculos matemáticos muy útiles para la adquisición de datos, pero definirla de este modo sería incompleto. Por lo tanto, para realizar una visión más abarcativa a los efectos de su comprensión, se hace necesario conocer algunas definiciones de la velocidad desde distintos autores:

En el caso de Zartsiorski, M, (1970), expresa que la velocidad es “la capacidad de efectuar acciones motoras en un tiempo mínimo, en determinadas condiciones y que además es una capacidad psicofísica que sólo se “manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no quede limitado por el cansancio.” Aquí se hace referencia de acciones motoras en un tiempo mínimo por parte del autor.

Por su parte Freí, (1977), considera que velocidad es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas.

Ya aquí se habla de acciones motrices, pero, se vincula los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos, que permite la movilidad en condiciones mínimas de tiempo dada.

Según Ulatowski, T, (1979) la velocidad es la capacidad de realizar un acto motor en el menor tiempo posible, en las condiciones establecidas.

Dos años después, ya se habla de un acto motor en el menor tiempo posible.

Gundlach, (1980), expresa que la velocidad es la capacidad de producir una gran aceleración al principio del avance, y de mantenerla durante el máximo tiempo posible, para alcanzar la más alta velocidad. Se coincide aquí con otros autores, y se agrega las palabras aceleración al principio del avance, Bauersfield, (1985), plantea que la velocidad es la capacidad del deportista de realizar acciones motoras en un tiempo mínimo.

Se habla de acciones motoras, coincidiendo con lo expresado en años anteriores, aunque es muy concreta su definición. Según el profesor Aguilera, A (1986), “...La velocidad es una capacidad condicional del organismo humano, mientras que el concepto de velocidad es propio de la mecánica y determina el tiempo de desplazamiento de un objetivo en un espacio dado...”.

Aquí se es más abarcador y aparecen nuevos términos. “capacidad condicional del organismo humano y tiempo de desplazamiento”. En cambio Platonov, (1986), expresa que

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación

las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

Para Vales y Areces (2002), definen la velocidad como la capacidad de un equipo y/o jugador para resolver eficazmente y con un alto ritmo/cadencia de intervención, las tareas/objetivos consustanciales a las distintas fases del juego.

El maestro Francisco Seirul-lo Vargas, Preparador Físico del F.C. Barcelona en la actualidad, y Profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona, España, expresa que velocidad en el fútbol se puede manifestar de las siguientes maneras según los apuntes del curso de Entrenamiento Deportivo en la Escuela Canaria de Deporte en 1998.

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*.
- Velocidad de *intervención*.
- Velocidad de *cambio de ritmo*.
- Velocidad de *ejecución*.
- Velocidad *intermitente*.

Según el profesor Marchione Federico, Rosario, Argentina, Octubre, (2006), planteaba los siguientes criterios:

Formas de velocidad extrínseca o visible:

- Velocidad de reacción.
- Velocidad Segmentaria, Gestual, de Acción, Rapidez Acíclica, aunque varios gestos acíclicos repetitivos elaboran acciones cíclicas o frecuenciales.
- Velocidad de Traslación, de Desplazamiento, de Movimiento o Global.
- Velocidad-Agilidad. La entendemos como una variante compleja de la traslación.

Entonces podemos señalar dos grupos:

- Velocidad Acíclica, relacionada con la gestual.
- Velocidad Cíclica, relacionada con la frecuencia de movimientos.

Desde su periodicidad podemos significar dos grupos:

Velocidad Acíclica:

Es una sola acción realizada a máxima velocidad. Por ejemplo, un despeje de puños.

Desde esta perspectiva, podemos asimilarla a la gestual.

Velocidad de Traslación:

Se define como la capacidad que tiene el jugador para ir de un sitio a otro en el mínimo tiempo posible. A esto hay que agregarle algunos detalles sobre la escasez de metros a recorrer, la máxima intensidad por parte del jugador y el tipo de trayectoria, rectilíneo, ya que si es en curva, zig-zag, entran en juego otros factores que se identifican más con la velocidad-agilidad.

Velocidad de Traslación con Balón:

Entendemos esta forma de velocidad como aquella en la que el jugador lleva consigo y dominando el móvil del juego. Aparte de las consideraciones de la velocidad de desplazamiento debemos añadirle las correspondientes a la conducción del balón, posición de la cadera, tronco, brazos, cabeza con visión periférica para percibir las posiciones de compañeros y contrarios.

Autor al cual me acojo en sus criterios y me lleva a definir como, velocidad de traslación, al desplazamiento que realiza un futbolista de un lugar a otro en diferentes acciones de juego, con y sin balón, en el menor tiempo posible.

Muestra y Metodología

La presente investigación se realizó desde Enero 2015 a Enero del 2016, con el Equipo Escolar de Fútbol, EIDE Las Tunas. El mismo está integrado por 25 atletas, de ellos se escogieron como muestra para la investigación del trabajo de forma intencional a los 16 jugadores que cargan con la mayor responsabilidad y permanecen de forma permanente en la institución deportiva, lo que representan el 64% de la población total del equipo, los mismos provienen de los siguientes municipios: Las Tunas 6, Amancio 3, Manatí 3, Colombia 2, Jobabo 1 y Puerto Padre 1. El promedio de experiencia en la práctica del fútbol de la muestra es de 5 años y la media de edad es de 14,7 años.

Métodos Utilizados:

Métodos teóricos:

- Inducción – Deducción.
- Análisis – Síntesis.
- Sistémico - estructural – funcional.

Métodos Empíricos:

- Observación Estructurada.
- Encuesta.

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación

➤ Criterio de Especialista.

Métodos estadísticos:

➤ Se utilizó el SPSS 11.5

Análisis del diagnóstico inicial:

La presente investigación comenzó con la detección de una entrevista realizada a los entrenadores del equipo de fútbol escolar masculino donde se pudo detectar que el 100% de los mismos plantean que en el fútbol es insuficiente el trabajo de la velocidad de traslación en conjunto a las acciones técnico – tácticas del juego, y no tienen los medios específicos para esta capacidad. Además, todos plantean que no toman el criterio de un autor en específico que lo hacen por diversos criterios. El 100% de ellos plantean que el problema fundamental radica en mantener la efectividad de cada atleta en dependencia de su función en la segunda mitad de cada partido realizado. Para la realización de los ejercicios propuestos se consultó un total de 10 especialistas, de ellos 1 Doctor en Ciencia, 6 Máster y 3 Licenciados, así como varios entrenadores de este deporte en Las Tunas, coincidiendo de que se debería trabajar más en el desarrollo de la capacidades físicas en conjunto a las acciones Técnico – Táctica, acercándose más a la realidad del juego.

Análisis de la guía de observación:

La guía de observación nos permitió en primer lugar establecer las acciones ofensivas más importantes a nuestro juicio , pero además delimitar una serie de aspecto de juego que nos brindarán toda la información cuantitativa de juego ofensivo y defensivo de nuestro equipo y con ello controlar a cada jugador teniendo siempre en cuenta la función que debía de realizar cada uno de ellos de acuerdo su posición, dio la posibilidad de comprobar el pensamiento táctico de cada jugador y del equipo , así como el juego aéreo, la alternancia por los laterales, la cantidad de tiros a puerta positivos al igual que los negativos, la cantidad de veces que se jugó 1x1 como se desempeñó el equipo y en particular cada jugador.

Metodología de los ejercicios:

Para estructurar el sistema de ejercicios se tuvo en cuenta la duración del macrociclo. Se trabajó en la Etapa de Preparación Especial, teniendo en cuenta las manifestaciones de la velocidad en el juego y como realizar ejercicios con acciones similares a la competición con y sin balón.

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación en futbolistas escolar masculino, EIDE Las Tunas.

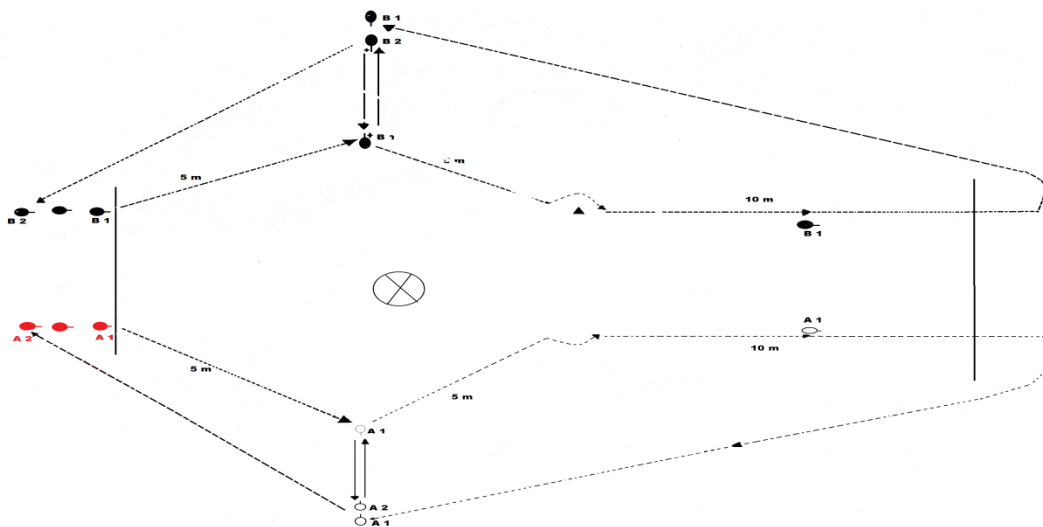
Ejercicio # 1

Nombre: "Controla el balón y se más rápido"

Objetivo: Desarrollar la velocidad de traslación con varios componentes que se asemejan a la realidad del juego.

Desarrollo: Se dividirá el equipo en 4 grupos. Los jugadores A1 y B1 saldrán desde una línea inicial. Se desplazarán hasta una señal colocada a 5 m, donde recibirán un balón lanzado por los jugadores A2 Y B2, harán una recepción según la parte del cuerpo que en pocos segundos puedan definir y devolverán con un pase. Con un cambio de ritmo se desplazarán otros 5 m donde le darán una finta a un obstáculo y terminarán a máxima velocidad hacia la línea final colocada a unos 10 m. Los jugadores A1 y B1 ocuparán de A2 y B2 y viceversa.

Distancia: 20 m



Ejercicio # 2

Nombre: "Conduce y anota un gol"

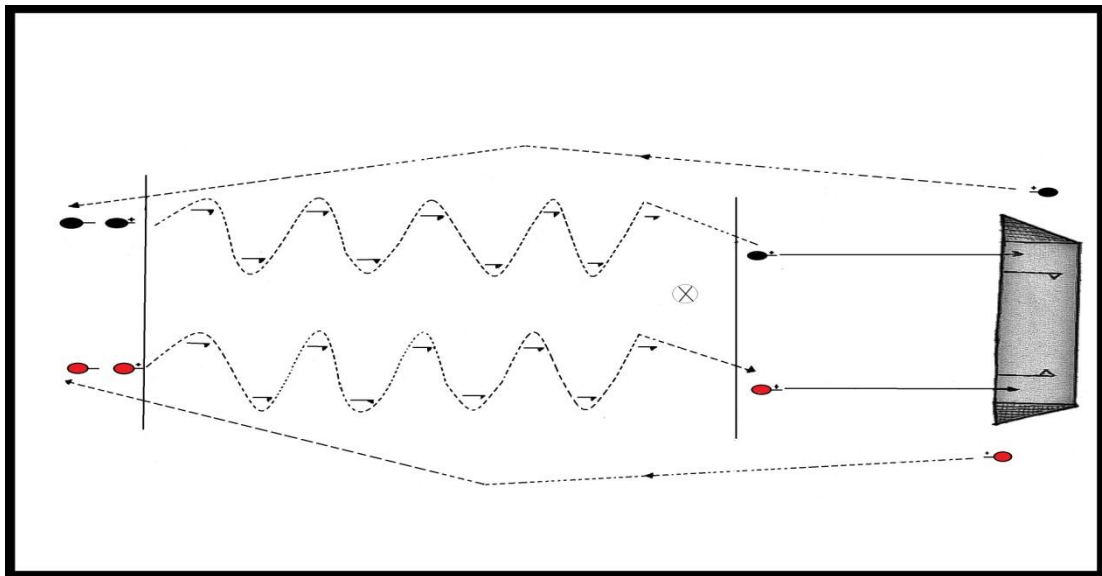
Objetivo: Desarrollar la velocidad de traslación con varios componentes que se asemejan a la realidad del juego.

Desarrollo: Se conformarán dos equipos balanceados (Rojo y Negro) que se colocarán detrás de la línea inicial. A la señal del entrenador saldrán los jugadores a máxima velocidad conduciendo el balón guiándose por los obstáculos colocados en el terreno en un recorrido

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación

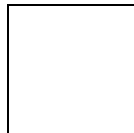
máximo de 15 m. Al llegar a la línea final chutarán el balón hacia la portería que estará dividida por dos señales. Al culminar se colocarán detrás del último compañero.

Distancia: 15 m



Criterio de especialistas:

Para la evaluación se tuvieron en cuenta los criterios de varios especialistas en fútbol los cuales mostramos a continuación:



Los criterios para su selección son los siguientes:

- Años de experiencia en el trabajo con el fútbol
- Estudios realizados durante los años de labor

De una muestra de 15 especialistas se seleccionaron a estos 10 por cumplir con los requisitos y por encontrarse en la actualidad trabajando con el deporte, propiciando el desarrollo del fútbol en el país.

A los especialistas se les formularon las siguientes preguntas:

1. A su consideración cree usted que es factible trabajar la velocidad empleando acciones técnico –tácticas semejantes al juego.

2. ¿Qué criterios tiene usted sobre las repeticiones, series y métodos empleados para desarrollar la velocidad de traslación?

3. Expresar los aspectos positivos y negativos de la propuesta de ejercicios.

4. Otorgue según la siguiente tabla, una calificación a la propuesta de ejercicios elaborada.

0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Criterio de evaluación de la pregunta:

- Si la calificación otorgada está entre 0.5 y 2.0 no se acepta la propuesta.
- Si está entre 2.5 y 4.0 se acepta la propuesta aunque debe analizarse aquellos aspectos donde existen discrepancias entre los expertos.
- Si la calificación otorgada está entre 4.5 y 5 es muy aceptable por lo cual el procedimiento puede ser aplicado sin tener en cuenta la discrepancia de los especialistas.

Respuestas de los especialistas:

Pregunta 1.

Se coincide que es muy factible trabajar la rapidez de los movimientos vinculando acciones técnico –tácticas semejantes al juego. Varios de nuestros jugadores son rápidos pero a la hora de vincular la técnica y la velocidad presentan grandes dificultades.

Se discrepa en cuanto la utilización de la velocidad de traslación en las acciones tácticas, pues al no saber cómo trabajar podría no cumplir el objetivo propuesto.

Pregunta 2.

Se coincide en que las repeticiones y series están de acorde a lo establecido en los libros FIFA y manuales sobre el desarrollo de la velocidad en el fútbol donde se plantea que las primeras pueden ser de 4 a 8 veces por serie, esta última de 3 a 5 por cada ejercicio.

Se discrepa en la utilización del método aplicado, pues se pueden buscar variantes para la implementación de otros métodos que sean más efectivos en su desarrollo.

Pregunta 3.

Se coincide que lo positivo de la propuesta está en lo sistémico, lógico y que lograrán con su aplicación un nivel de efectividad mayor en el desarrollo de la rapidez de los movimientos, y

Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación

a la vez que estos ejercicios dinámicos y productivos estarán vinculados a la realización de elementos técnicos-tácticos semejantes al juego.

Se discrepa a partir de seleccionar como aspecto negativo la no utilización de otros métodos que propicien la variabilidad del ejercicio para su desarrollo.

Pregunta 4.

De 10 especialistas, 3 otorgan una calificación de 5.0 puntos, 4 de 4,5 y 3 de 4 por lo que se promedia las puntuaciones finalizando con una evaluación de 4.5 puntos y se asume el criterio de evaluación número 3 de muy aceptable a pesar de existir discrepancias.

Conclusiones

Con el desarrollo de este trabajo conocimos los conceptos que tienen una serie de autores acerca de la velocidad, así como cuales son los factores de los que depende la misma y sus tipos de ahí la importancia del trabajo ya que en él se realizaron unas pruebas para medir la velocidad de los futbolistas de la EIDE, Las Tunas.

- Se acepta nuestra idea a defender: El conjunto de ejercicios propuestos contribuyen a que durante su implementación, se eduque y mejore fundamentalmente los niveles de desarrollo, de forma que influya a elevar en mayor medida la velocidad de traslación en futbolistas escolar masculino, EIDE, Las Tunas.
- La valoración teórica, metodológicos relacionados con el tema y la caracterización actual del trabajo de la velocidad, permitió elaborar un conjunto de ejercicios en correspondencia con las características de la muestra seleccionada.
- Mediante la aplicación de métodos exploratorios nos permitió obtener criterios de varios especialistas dándole validez a los ejercicios propuestos.

Bibliografía:

1. Arcelli, E.; Fascetti, E. Sassi, R. (1986): "El fútbol hoy en día el fútbol de mañana." Sperling & Kupfer, Editorial, Milán, Italia.
2. Álvarez del Villar, C. (1985): *La preparación física del futbolista basado en el atletismo.* Editorial. Gymnos, Madrid, España.
3. Antón, J.A. (1989): *Entrenamiento deportivo en la edad escolar,* Editorial. Unisport, Málaga, España.
4. Bangsbo, Jens. (1998) *Entrenamiento de la condición física en el fútbol,* Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

5. Bauger, J.R., (1994) Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física, Editorial Hispano Europea, Barcelona, España.
6. Cometti, Gilles (2002): "La preparación física en el fútbol". Editorial Paidotribo. *Barcelona, España.*
7. *DICK.F. (1993). Principios del entrenamiento deportivo*, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.
8. Escuela de Educación Media N° 2 (2002). *Documentos teóricos de Educación Física para la Educación Polimodal*, Berisso, Argentina.
9. Fleitas, Isabel, (1990) Teoría y metodología de la gimnasia, Ediciones ENPES, Ciudad de la Habana, Cuba.
10. Grosser, M. (1992): *Entrenamiento de la velocidad*. Editorial Martínez Roca, Barcelona, España.
11. Grosser, M. Starischka, S. Zimmermann, E. (1988) Principios del Entrenamiento Deportivo Kaver R. y otros (1996). Un estudio de confiabilidad para pruebas de Fuerza, Potencia y Velocidad. III simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la salud Universidad de Costa Rica.
12. Gutiérrez, M. (1988): *Estructura biomecánica de la motricidad*, Editorial C. D. I.N.E.F., Granada.
13. Harre, D. (1972): "Teoría de la" formación". Sociedad Deportiva de prensa en Roma, Italia.
14. Lago Peñas, Carlos; (Enero 2001) "El Entrenamiento de la velocidad en el fútbol". Revista Training Fútbol. N° 59
15. Le Boulch, J. (1971): "Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicokinética". Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.
16. Manno, R. (1991): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.
17. Mazzali, S. (1989): "La preparación física del jugador." Koala Libros, Regio Emilia.
18. Mazzali, S. (1988): "El área en el fútbol: Técnica, Táctica y el papel creativo" Sociedad Deportiva de prensa en Roma, Italia.
19. Weineck, J. (1988.): *Entrenamiento óptimo*. Editorial. Hispano Europea, Barcelona, España.
20. Weineck, E. (2004): "Fútbol Total. Vol. II.". Editorial Paidotribo, Barcelona, España.