

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Objetivos generales y específicos.....	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1 Antecedentes.....	4
2.2 Acciones determinantes en el fútbol	6
2.3 Fuerza.....	7
2.4 Fuerza máxima.....	8
2.5 Fuerza Reactiva	10
2.6 Índice de elasticidad	12
2.7 Pliometría.....	13
2.8 Ejercicios derivados de halterofilia	14
3. METODOLOGÍA.....	16
3.1 Modelo de investigación.....	16
3.2 Universo.....	16
3.3 Muestra	16
3.4 Instrumentos de recolección de datos	17
3.4.1 Materiales Utilizados.....	20
3.4.2 Protocolo de evaluación	21
3.4.3 Programa de entrenamiento.....	24
3.5 Procedimiento de análisis de los datos.....	28
4. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	29
5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	35
6. CONCLUSIONES.....	38
7. REFERENCIAS.....	39