

ÍNDICE

Aceptación del tutor	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v-vii
Resumen	viii
Capítulo I	
1. El problema de investigación	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del problema	3
1.4. Delimitación	3
1.5. Objetivos	3
1.5.1. Objetivo general	3
1.5.2. Objetivos específicos	4
1.5.3. Interrogantes.	4
1.6. Justificación	5-6
Capítulo II	
2. Marco teórico	7
2.1. Fundamentación teórica	7
2.1.1. Fundamentación epistemológica	7
2.1.2. Fundamentación pedagógica	7
2.1.3. Fundamentación psicológica	8
2.1.4. Historia del fútbol	8
2.1.5. Historia de las condición física en el fútbol	10
2.1.6. ¿Qué es la evaluación?	10
2.1.7. ¿Para qué evaluar?	11
2.1.8. ¿Cuándo evaluar?	11
2.1.9. Las capacidades físicas básicas definición.	12
2.1.10. Clasificación las capacidades físicas básicas	12

2.1.11.	Capacidades determinantes	12
2.1.11.1.	Resistencia.	13
2.1.11.2.	Fuerza.	14
2.1.11.3.	Velocidad	15
2.1.11.4.	Flexibilidad.	15
2.1.12.	Capacidades coordinativas	16
2.1.12.1.	Coordinación.	17
2.1.12.2.	Equilibrio.	17
2.1.12.3.	Agilidad.	18
2.1.13.	Aptitud en el fútbol de la resistencia.	18
2.1.14.	Resistencia cardiovascular	18
2.1.15.	Mejorando su resistencia muscular	19
2.1.16.	Reuniendo habilidades	19
2.1.17.	Velocidad para el futbol	19
2.1.18.	Calentamiento para la velocidad.	20
2.1.19.	Máxima velocidad	21
2.1.20.	Aceleración	21
2.1.21.	Levantamiento de pesas	22
2.1.22.	La velocidad y el entrenamiento de fútbol	22
2.1.23.	La velocidad en el futbol.	23
2.1.24.	Componentes de la velocidad en el futbol.	24
2.1.25.	Velocidad del equipo	24
2.1.26.	Velocidad máxima durante el juego vs. Velocidad máxima potencial	24
2.1.27.	Condicionantes de la velocidad del juego	25
2.1.28.	Manifestación de la velocidad en el juego	25
2.1.29.	Fuerza en el entrenamiento de futbol.	26
2.1.30.	¿cómo se puede definir la fuerza?	27
2.1.31.	Fartlek (juegos de velocidad)	27
2.1.32.	Flexibilidad en el futbol.	29-33
2.1.33.	Musculatura – estiramientos	34
2.1.34.	Coordinación en futbol.	35

2.1.35. Test físico	35
2.2. Posicionamiento personal.	36
2.3. Glosario de términos.	37-38
2.4. Matriz categorial	39-40
Capítulo III	
3. Metodología	41
3.1. Tipos de investigación	41
3.2. Métodos	41
3.3. Técnicas e instrumentos	42
3.4. Población	43
3.5. Muestra	43
Capítulo IV	
4. Análisis e interpretación de resultados.	44-82
Capítulo V	
5. Conclusiones y recomendaciones.	83
5.1. Conclusiones	83
5.2. Recomendaciones.	84
Capítulo VI	
6. Propuesta	85
6.1. Título de la propuesta.	85
6.2. Justificación	85
6.3. Fundamentación.	85
6.4. Objetivos	86
6.4.1. Objetivo General	86
6.4.2. Objetivos Específicos	87
6.5. Ubicación Sectorial y física	87
6.6. Desarrollo de la propuesta	87-104
Bibliografía	105-107
Anexos	