Anexo 1: Modelo de Cuestionario.

Preguntas correspondientes a la Etapa Preparatoria (Pre-Temporada, PP) año 2023:

1. ¿Cuál/es de los siguientes modelos de periodización utilizó para el entrenamiento de las capacidades condicionales en el periodo preparatorio?

- Modelo Clásico de Matveev
- Modelo por Bloques de Verkhoshansky
- Modelo ATR de Issurin
- Modelo Cognitivista de Seirul-lo
- Microciclo Estructurado de Seirul-lo
- Periodización Táctica de Frade
- Modelo personal
- Otro
- No empleo ningún modelo en particular
- Si utilizó un modelo personal ¿cuáles son sus principales características?
- Si utilizó otro modelo ¿Cuál fue?
- Si no empleó ningún modelo en particular ¿Por qué se tomó esta determinación?

2. ¿Qué tiempo de duración tiene el período preparatorio de su equipo en 2023?

- 1 a 2 semanas
- De 2 a 4 semanas
- Más de 4 semanas

3. ¿Qué tipo de formas de aplicación de cargas utilizó durante el período preparatorio?

- Regular
- Acentuada
- Concentrada
- Si utilizó otra forma ¿Cuál fue?

4. ¿Qué modelo de caracteres presentaron mayor consideración en este período?

- Ejercicios de carácter General
- Ejercicios de carácter Específico
- Ejercicios de carácter Competitivos

5. ¿Cómo fue la dirección de la carga y los contenidos para la preparación de las capacidades condicionales durante el período preparatorio?

- Unidireccional
- Multidireccional
- Si utilizó otra carga y dirección ¿Cómo fue?

6. ¿Cuál es la unidad que utilizó para la estructuración de cargas y contenidos de entrenamiento durante este periodo?

- Ciclos
- Bloques
- Macroestructuras
- Morfociclo Patrón
- Estructura Personal/Propia
- Si utilizó otra unidad ¿Cuál fue?

7. ¿A cuáles de las capacidades condicionales le otorgó mayor consideración en la etapa preparatoria?

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

8. ¿Qué método o métodos utilizó para el entrenamiento de la fuerza durante el periodo preparatorio?

- Método con cargas máximas con intensidades máximas l 95% - 100 %.

- Método con cargas máximas con intensidades máximas ll 85% - 90 %.
- Método con cargas de Entrenamiento Basado en la Velocidad de Ejecución (VTB).
- Método Cluster Training.
- Método con régimen de Contracciones concéntrica pura.
- Método con régimen de Contracciones excéntrica.
- Método para Hipertrofia.
- Método Pliométrico.
- Método explosivo dinámico con Cargas.
- Método de contraste.
- Método de Fuerza Resistencia por Repeticiones.
- Método de resistencia específica.
- Método de contracción isométrica máxima (hasta 6 seg).
- Método de contracción isométrica larga duración o hasta la fatiga (duración + de 15-20 seg).
- Otro método
- Si utilizó otro método para el entrenamiento de la fuerza ¿Cuál fue?

9. Indique si utilizó alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la Fuerza en este período.

- Trabajos con cargas bajas o medias, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con cargas altas, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con cargas bajas, con gran número de repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con saltos unipodales y bipodales en diferentes direcciones, con o sin carga añadida.
- Si utilizó otras tareas para el entrenamiento de la fuerza ¿Cuáles fueron?

10. ¿Cuáles métodos o métodos utilizaron para el entrenamiento de la resistencia durante el periodo preparatorio?

- Método continuo: uniforme o variable.
- Método Fraccionado: Interválico o por repeticiones.
- Método Intermitente
- Método HIIT
- Método concurrente
- Método Integrado- Contextualizado
- Método RSA (capacidad para repetir sprints)
- Otro método.
- Si utilizó otro método para el entrenamiento de la resistencia ¿Cuál fue?

11. Señale si utilizó alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la Resistencia en este período.

- Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y pausa pasiva.
- Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y con pausa activa.
- Trabajos de repeticiones de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa pasiva.
- Trabajos de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa activa.
- Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas.
- Trabajos de repeticiones de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa pasiva.
- Trabajos Integrados de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa activa.
- Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas, con desarrollo técnico-táctico.
- Si utilizó otras tareas para el entrenamiento de la resistencia ¿Cuáles fueron?

12. ¿Qué método o métodos utilizan para el entrenamiento de la velocidad durante el periodo preparatorio?

- Método Tradicional/ o de Carrera (sin elementos).
- Método Resistidos.
- Método Pliométrico (vector vertical y longitudinal).
- Método Asistidos.
- Otro método
- Si utilizó otro método para el entrenamiento de la velocidad ¿Cuál fue?

13. Indique si utilizó alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la velocidad en este período.

- Trabajos de repeticiones en línea recta de corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones en diferentes ángulos de apoyo en corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.

- Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con cambios de dirección, con diferentes partidas de posición, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con diferentes elementos para la mejora del sprint, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones, de distancias cortas o media donde se vinculen los aspectos técnico-táctico en situaciones reales del juego.
- Trabajos de repeticiones, en distancias cortas, en donde se vinculen los aspectos técnico-táctico, respetando las diferentes posiciones de juego de los futbolistas.
- Si utilizó otras tareas para el entrenamiento de la velocidad ¿Cuáles fueron?

14. ¿Qué método o métodos utilizó para el entrenamiento de la flexibilidad durante el periodo preparatorio?

- Método Estático
- Método Dinámico
- Método FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva)
- Método Balístico
- Otro método
- Si utilizó otro método para el entrenamiento de la flexibilidad ¿Cuál fue?

15. Indique si utilizó alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la flexibilidad en este período.

- Trabajos individuales igual o mayor a 10 minutos.
- Trabajos en parejas igual o mayor a 20 minutos.
- Trabajos con bandas elásticas facilitadoras.
- Trabajos de características individuales con algún objetivo específico (disminuir posibles lesiones, aumentar rangos de movilidad articular, etc.).
- Si utilizó otras tareas para el entrenamiento de la Flexibilidad ¿Cuál fueron?

Preguntas correspondientes a la Etapa de Competencia (PC) año 2023:

16. ¿Cuál/es de los siguientes modelos de periodización utiliza para el entrenamiento de las capacidades condicionales en el periodo de competencia?

- Modelo Clásico de Matveev
- Modelo por Bloques de Verkhoshansky
- Modelo ATR de Issurin
- Microciclo Estructurado de Seirul-lo
- Modelo Cognitivista de Seirul-lo
- Periodización Táctica de Frade
- Modelo personal
- Otro
- No empleo ningún modelo en particular
- Si utiliza un modelo personal ¿cuáles son sus principales características?
- Si utiliza otro modelo ¿Cuál es? - Si no emplea ningún modelo en particular ¿Por qué se toma esta determinación?

17. ¿Qué tiempo de duración tiene el período de competencia de su equipo en 2023?

- 10 a 15 semanas
- De 16 a 20 semanas
- Más de 20 semanas

18. ¿Qué tipo de formas de aplicación de cargas utiliza durante el período de competencia?

- Regular
- Acentuada
- Concentrada
- Si utiliza otra forma ¿Cuál es?

19. ¿Qué modelo de caracteres presentaron mayor consideración en este período?

- Ejercicios de carácter General
- Ejercicios de carácter Específico
- Ejercicios de carácter Competitivos

20. ¿Cómo es la dirección de la carga y los contenidos para la preparación de las capacidades condicionales durante el período de competencia?

- Unidireccional
- Multidireccional
- Si utiliza otra carga y dirección ¿Cómo es?

21. ¿Cuál es la unidad que utiliza para la estructuración de cargas y contenidos de entrenamiento durante este periodo?

- Ciclos
- Bloques
- Macroestructuras
- Morfociclo Patrón
- Estructura Personal/Propia
- Si utiliza otra unidad ¿Cuál es?

22. ¿A cuáles de las capacidades condicionales le otorga mayor consideración en la etapa de competencia?

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad

23. ¿Qué método o métodos utiliza para el entrenamiento de la fuerza durante el periodo de competencia?

- Método con cargas máximas con intensidades máximas I 95% - 100 %.
- Método con cargas máximas con intensidades máximas II 85% - 90 %.
- Método con cargas de Entrenamiento Basado en la Velocidad de Ejecución (VTB).
- Método Cluster Training.
- Método con régimen de Contracciones concéntrica pura.
- Método con régimen de Contracciones excéntrica.
- Método para Hipertrofia.
- Método Pliométrico.
- Método explosivo dinámico con Cargas.
- Método de contraste.
- Método de Fuerza Resistencia por Repeticiones.
- Método de resistencia específica.
- Método de contracción isométrica máxima (hasta 6 seg).
- Método de contracción isométrica larga duración o hasta la fatiga (duración + de 15-20 seg)
- Otro método
- Si utiliza otro método para el entrenamiento de la fuerza ¿Cuál es?

24. Indique si utiliza alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la Fuerza en este período.

- Trabajos con cargas bajas o medias, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con cargas bajas, con gran número de repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con cargas altas, con pocas repeticiones y realizadas a la máxima velocidad posible.
- Trabajos con saltos unipodales y bipodales en diferentes direcciones, con o sin carga añadida.
- Si utiliza otras tareas para el entrenamiento de la fuerza ¿Cuál son?

25. ¿Cuáles métodos o métodos utilizan para el entrenamiento de la resistencia durante el periodo de competencia?

- Método continuo: uniforme o variable.
- Método Fraccionado: Interválico o por repeticiones.
- Método Intermitente
- Método HIIT
- Método concurrente
- Método Integrado- Contextualizado
- Método RSA (capacidad para repetir sprints)
- Otro método.
- Si utiliza otro método para el entrenamiento de la resistencia ¿Cuál es?

26. Señale si utiliza alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la Resistencia en este período.

- Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y pausa pasiva.

- Trabajos de repeticiones de larga y media duración, con o sin balón, baja intensidad y con pausa activa.
- Trabajos de repeticiones de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa pasiva.
- Trabajos de media y corta duración, media y alta intensidad, con o sin balón, con pausa activa.
- Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas.
- Trabajos de repeticiones de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa pasiva.
- Trabajos Integrados de media y corta duración, con intensidad real de juego, con desarrollo técnico-táctico, con pausa activa.
- Trabajos de repetición de sprints a alta y máxima velocidad de corta duración (igual o menores a 10 segundos por carrera), con micro pausas semi-completas, con desarrollo técnico-táctico.
- Si utiliza otras tareas para el entrenamiento de la resistencia ¿Cuál son?

27. ¿Qué método o métodos utilizan para el entrenamiento de la velocidad durante el periodo de competencia?

- Método Tradicional/ o de Carrera (sin elementos).
- Método Resistidos.
- Método Pliométrico (vector vertical y longitudinal).
- Método Asistidos.
- Otro método
- Si utiliza otro método para el entrenamiento de la velocidad ¿Cuál es?

28. Indique si utiliza alguna de las siguientes tareas para el entrenamiento de la velocidad en este período.

- Trabajos de repeticiones en línea recta de corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones en diferentes ángulos de apoyo en corta y media distancia con diferentes partidas de posición, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con cambios de dirección, con diferentes partidas de posición, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones de corta y media distancia con diferentes elementos para la mejora del sprint, con y sin balón.
- Trabajos de repeticiones, de distancias cortas o media donde se vinculen los aspectos técnico-táctico en situaciones reales del juego.
- Trabajos de repeticiones, en distancias cortas, en donde se vinculen los aspectos técnico-táctico, respetando las diferentes posiciones de juego de los futbolistas.
- Si utiliza otras tareas para el entrenamiento de la velocidad ¿Cuál son?

29. ¿Qué método o métodos utilizan para el entrenamiento de la flexibilidad durante el periodo de competencia?

- Método Estático
- Método Dinámico
- Método FNP (Facilitación neuromuscular propioceptiva)
- Método Balístico
- Otro método
- Si utiliza otro método para el entrenamiento de la flexibilidad ¿Cuál es?

30. Indique si utiliza alguna de las tareas siguientes para el entrenamiento de la flexibilidad en este período.

- Trabajos individuales igual o mayor a 10 minutos.
- Trabajos en parejas igual o mayor a 20 minutos.
- Trabajos con bandas elásticas facilitadoras.
- Trabajos de características individuales con algún objetivo específico (disminuir posibles lesiones, aumentar rangos de movilidad articular, etc.).
- Si utiliza otras tareas para el entrenamiento de la flexibilidad ¿Cuál son?

31. ¿Pretende realizar alguna aclaración que crea necesaria?