

## Anexo I

# CUESTIONARIO SOBRE LAS DECISIONES DE PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL ENTRENAMIENTO EN BALONMANO (PCE-BM)

Hora iniciación cuestionario: \_\_\_\_\_

### I. CUESTIONES SOBRE EL ENTRENADOR/A

#### 1. IDENTIFICACIÓN

P1. Género:            Hombre             Mujer

P2. Edad: \_\_\_\_\_

P3. País del equipo que entrena: \_\_\_\_\_

P4. Comunidad Autónoma a la que pertenece el equipo: \_\_\_\_\_

#### 2. FORMACIÓN

P5. ¿Qué titulación académica (de mayor nivel) posee, no relacionada con el Balonmano?:

1. Doctorado en \_\_\_\_\_
2. Master en \_\_\_\_\_
3. Postgrado en \_\_\_\_\_
4. Grado / Licenciatura en \_\_\_\_\_
5. Otro, ¿cuál? \_\_\_\_\_

P6. ¿Cuál es la titulación de mayor grado que posee de Técnico de Balonmano?:

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Master Coach EHF (IV nivel - Rinck Convention) .....                           | <input type="checkbox"/> |
| 2. Técnico deportivo de grado superior, o entrenador/a nacional (III nivel) ..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. Técnico deportivo de grado medio, o entrenador/a territorial (II nivel) .....  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Entrenador monitor (I nivel) .....   | <input type="checkbox"/> |
| 5. Otra, ¿cuál? _____   |                          |

P7. ¿Cuántos cursos y horas de formación continua, ha realizado en Balonmano en los últimos 4 años?:

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1. Número de cursos ..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. Número de horas .....  | <input type="checkbox"/> |

#### 3. EMPLEO

P8. ¿Compagina su actividad como entrenador/a con otra actividad laboral?: ..... 

si	no
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

P9. Indique, aproximadamente, el tramo de sus ingresos brutos anuales como entrenador/a de su equipo:

- |                              |                          |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 1. No recibo ingresos .....  | <input type="checkbox"/> | 4. Entre 4001 a 6000 € ..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. Menos de 2000 € .....     | <input type="checkbox"/> | 5. Entre 6001 a 8000 € ..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. Entre 2000 y 4000 € ..... | <input type="checkbox"/> | 6. Más de 8000 € .....       | <input type="checkbox"/> |

**4. EXPERIENCIA COMO JUGADOR/A**

P10. ¿Fue jugador/a de Balonmano?: ..... 

--	--

si no

P11. ¿Cuál es la máxima categoría de competición en la que ha jugado?:

1. Senior división honor .....		5. Juvenil .....	
2. Senior división honor plata .....		6. Cadete .....	
3. Senior 1ª división nacional .....		7. Infantil .....	
4. Senior división autonómica .....		8. Alevín .....	

P12. Señale en cuáles de las siguientes Selecciones Nacionales de Balonmano ha jugado:

1. Selección Nacional Absoluta .....		3. Selección Nacional Juvenil .....	
2. Selección Nacional Junior.....		4. Selección Nacional Promesas .....	

**5. EXPERIENCIA COMO ENTRENADOR/A**

P13. ¿Cuántos años de experiencia tiene como entrenador/a? .....

P14. ¿Cuántos años de experiencia tiene como entrenador/a en las siguientes categorías?:

1. Categorías de iniciación aprendizaje global (benjamín, alevín) .....	
2. Categoría de iniciación y consolidación aprendizaje específico (infantil, cadete).....	
3. Categoría de perfeccionamiento (juvenil) .....	
4. Categorías senior .....	

P15. Señale en la casilla correspondiente el número de veces que ha obtenido éxitos relevantes con los equipos que ha entrenado:

1. Clasificado en los 3 primeros puestos de la liga nacional .....	
2. Clasificado en los 3 primeros puestos de la liga autonómica .....	
3. Otro, ¿cuál?: _____	

P16. ¿Cuántos jugadores de los equipos que ha entrenado fueron seleccionados para jugar con...?:

1. Selección Nacional Absoluta .....		3. Selección Nacional Juvenil .....	
2. Selección Nacional Junior.....		4. Selección Nacional Promesas .....	

**II. CUESTIONES SOBRE EL ENTRENAMIENTO**

**6. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN DEL CLUB**

P17. ¿Cuántas reuniones de planificación-programación realiza el equipo técnico del club al año?.....

P18. En la planificación de actividades del club, ¿qué planes o programas diseña el equipo técnico del club?:

1. Programa de promoción del Balonmano (del club) .....		
2. Programa de entrenamiento (de los equipos de cada categoría) .....		
3. Programa de competición (de los equipos de cada categoría) .....		
4. Programa de evaluación y seguimiento de jugadores y equipos (de cada categoría) .....		
5. Otro, ¿cuál?: _____		

## 7. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL EQUIPO

En este apartado se pretende conocer fundamentalmente las decisiones de programación del entrenador/a sobre los contenidos de entrenamiento que programa y entrena con el equipo en las sesiones de entrenamiento.

**P19.** ¿En qué categoría entrena actualmente?

- |                                      |                          |                   |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Senior división honor .....       | <input type="checkbox"/> | 5. Juvenil .....  | <input type="checkbox"/> |
| 2. Senior división honor plata ..... | <input type="checkbox"/> | 6. Cadete .....   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Senior 1ª división estatal .....  | <input type="checkbox"/> | 7. Infantil ..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. Senior división autonómica .....  | <input type="checkbox"/> | 8. Alevín .....   | <input type="checkbox"/> |

**P20.** ¿El equipo lo entrena 1, 2 ó 3 entrenadores (entrenador + asistente + preparador físico)?.....

**P21.** Por término medio, ¿cuántas horas semanales dedica a programar los entrenamientos del equipo? ...

**P22.** Por término medio, ¿cuántas horas semanales dedica a programar los partidos de competición? .....

**P23.** ¿Cuántas sesiones semanales entrena su equipo? .....

**P24.** ¿Cuántas horas semanales entrena su equipo? .....

**P25.** ¿Cuántos partidos de competición por temporada juega su equipo, aproximadamente? .....

**P26.** ¿Qué contenidos generales programa en el entrenamiento de su equipo? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Entrenamiento de los contenidos específicos de Balonmano .....	<input type="checkbox"/>				
2. Entrenamiento de las capacidades físicas condicionales .....	<input type="checkbox"/>				
3. Preparación psicológica para el rendimiento deportivo .....	<input type="checkbox"/>				

**P27.** ¿Qué contenidos específicos de Balonmano entrena? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Sistemas de ataque posicional .....	<input type="checkbox"/>				
2. Medios tácticos grupales de ataque .....	<input type="checkbox"/>				
3. Intenciones-habilidades técnico tácticas individuales de ataque .....	<input type="checkbox"/>				
4. Contra-ataque .....	<input type="checkbox"/>				
5. Sistemas de defensa posicional .....	<input type="checkbox"/>				
6. Medios tácticos grupales de defensa .....	<input type="checkbox"/>				
7. Intenciones-habilidades técnico tácticas individuales de defensa .....	<input type="checkbox"/>				
8. Balance defensivo .....	<input type="checkbox"/>				
9. Habilidades y capacidades del portero .....	<input type="checkbox"/>				

**P28.** ¿El modelo de juego de su equipo lo adapta a...? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Las características de mis jugadores-equipo .....	<input type="checkbox"/>				
2. Mi modelo de interpretar el juego .....	<input type="checkbox"/>				
3. Las características de los equipos rivales .....	<input type="checkbox"/>				
4. Otro, ¿cuál? _____	<input type="checkbox"/>				



**P33.** ¿Qué variables del contra-ataque entrena para el modelo de juego de su equipo? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Fase iniciación (defensa activa, anticipación, control rechaces, ...) .....					
2. Desmarques a espacios libres (de apoyo al pase, en carrera, anchura y profundidad) .....					
3. Progresión rápida y segura del balón (con pases-recepciones en carrera) .....					
4. Pases (largos, trayectorias, fuerza y precisión, en carrera) .....					
5. Transición de 1ª oleada-directa (rapidez, seguridad) .....					
6. Transición de 2ª oleada-apoyada (rapidez y seguridad) .....					
7. Transición no estructurada (relaciones de oposición grupal 1x0, 2x1, 3x2, ...) .....					
8. Transición estructurada (o contra-ataque sostenido hasta la organización ataque 6x6) .....					
9. Finalización (rápida, efectividad lanzamientos) .....					
10. Modelo de contraataque (organización y funciones de jugadores) .....					
11. Otra, ¿cuál? _____					

**P34.** ¿Qué sistemas de defensa posicional entrena, para el modelo de juego de su equipo? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
En situaciones de relación de oposición con 6 defensores (6x6, 6x5, "6x7"):					
1. 3:3 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
2. 4:2 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
3. 3:2:1 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
4. 5:1 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
5. 5+1 mixta (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
6. 6:0 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
7. Otro, ¿cuál? _____					
En situaciones de relación de oposición con 5 defensores (5x5, 5x6, "5x7"):					
8. 5:0 (modelos de aplicación y funcionamiento) .....					
9. Otro, ¿cuál? _____					
Defensa individual (en situaciones de relación de oposición 5x5, 6x6):					
10. Defensa individual hasta medio campo (modelos aplicación y funcionamiento) ....					
11. Otro, ¿cuál? _____					

**P35.** ¿Qué medios tácticos grupales de defensa entrena e integra en los sistemas de juego, para construir su modelo de defensa? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Basculación .....					
2. Cobertura .....					
3. Doblaje .....					
4. Cambio de oponente .....					
5. Deslizamiento .....					
6. Contrabloqueo .....					
7. Defensa ante pase y va .....					
8. Barrera dinámica .....					
9. La flotación .....					
10. Anticipación-ataque sobre el impar .....					
11. Marcaje por pares (2x1) .....					
12. La colaboración defensa-portero .....					
13. El marcaje sobre el pivote (responsabilidades y colaboración por pares) .....					
14. Otro, ¿cuál? _____					

**P36.** ¿Qué intenciones y habilidades técnico-tácticas individuales de defensa entrena e integra en el juego colectivo, para el perfeccionamiento técnico-táctico del marcaje? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Control a distancia del balón .....					
2. Control a distancia del oponente .....					
3. Disuasión (de recepción, de pase y de lanzamiento) .....					
4. Interceptación (al inicio y al final de pase, en el bote, o quitar balón) .....					
5. Acoso (marcaje con contacto físico al oponente con balón).....					
6. Obstrucción de trayectorias de lanzamiento (intención de bloqueo) .....					
7. Obstrucción de trayectorias de desplazamiento (oponerse a circulaciones) .....					
8. Ofrecimiento de espacios (se identifica con fintas defensivas) .....					
9. Invasión anticipada de espacios del oponente con balón .....					
10. Otra, ¿cuál? _____					

**P37.** ¿Qué variables entrena para el repliegue defensivo en el modelo de juego de su equipo? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Repliegue defensivo en igualdad (6x6, 5x5, 4x4,...) .....					
2. Repliegue defensivo en inferioridad (5x6, 4x6, 4x5,...) .....					
3. Repliegue defensivo en superioridad (6x5, 6x4, 5x4,...) .....					
4. Velocidad de reacción y desplazamiento ante errores de ataque (falta, pase,...) .....					
5. Intenciones tácticas individuales defensivas (acoso, disuasión, ...) .....					
6. Otra, ¿cuál? _____					

**P38.** ¿Qué capacidades y habilidades técnico-tácticas específicas del portero programa en el entrenamiento? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Las habilidades motrices específicas (coordinación, agilidad) .....					
2. Capacidad física (específica: velocidad reacción y segmentaria, flexibilidad, ...) ..					
3. Capacidad perceptiva de ajuste visual y coordinación ante lanzamientos .....					
4. Intervenciones ante lanzamientos desde los puestos específicos .....					
5. Intervenciones ante lanzamientos de 7m. ....					
6. Intervenciones ante lanzamientos de contra-ataque en 6m. ....					
7. Fintas-engaños (de posición, gesto, situación, desplazamiento, ofrecimiento) .....					
8. Capacidad estimulación del recuerdo ante lanzamientos (concentración cognitiva)...					
9. Colaboración defensa – portero (ángulos de lanzamiento) .....					
10. Interceptar y disuadir pases largos de contra-ataque .....					
11. Pases largos de contra-ataque .....					
12. Lanzamientos directos a portería .....					
13. Intervenir como jugador de campo (situación especial portero-jugador) .....					
14. Otra, ¿cuál? _____					

**P39.** ¿Qué capacidades físicas, motrices entrena? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Resistencia (sus aplicaciones generales y específicas) .....					
2. Fuerza (sus aplicaciones generales y específicas) .....					
3. Velocidad (sus aplicaciones generales y específicas) .....					
4. Flexibilidad (sus aplicaciones generales y específicas) .....					
5. Propiocepción (aplicación general y específica para la prevención de lesiones) ....					
6. Coordinación (adaptación a cambios motrices con agilidad, equilibrio y ritmo) .....					
7. Otra, ¿cuál? _____					

**P40.** ¿En el período competitivo de la temporada, realiza el entrenamiento de la condición física integrado con los contenidos técnico-tácticos del juego? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Sí, entreno la condición física integrada con la técnica-táctica de juego .....					
2. No, entreno la condición física independiente (antes-después) de la técnica-táctica..					
3. Otra, ¿cuál? _____					

**P41.** ¿Qué características psicológicas para el rendimiento deportivo orienta en la preparación psicológica del equipo? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Motivación (orientar compromiso, interés por superarse, objetivos, metas.....)					
2. Cohesión de grupo (en la comunicación, afectividad, en objetivos comunes, ...) ...					
3. Control del estrés-ansiedad (control nivel activación, orientar en lo positivo,...).....					
4. Concentración (centrarse en la tarea, control mental, capacidad abstracción,...) ....					
5. Autoconfianza (individual y colectiva, orientar en el optimismo,...) .....					
6. Otra, ¿cuál? _____					

**P42.** ¿Qué formas de organización de las sesiones utiliza en el entrenamiento? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Colectivas (en equipo) .....					
2. Grupales (por grupos) .....					
3. Individuales (por jugador) .....					
4. Mixtas (combinación colectivas-grupales-individuales) .....					

**P43.** ¿Qué relaciones de interacción-oposición (atacantes-defensores) promueve en los ejercicios de entrenamiento? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Interacción individual, en igualdad: 1x1 .....					
2. Interacción grupal, en igualdad: 2x2, 3x3, 4x4 .....					
3. Interacción grupal, en superioridad atacante: 2x1, 3x2, 4x3, 4x2 .....					
4. Interacción grupal, en inferioridad atacante: 1x2, 2x3, 3x4, 2x4 .....					
5. Interacción colectiva, en igualdad numérica: 5x5, 6x6 .....					
6. Interacción colectiva, en superioridad atacante: 5x4, 6x5, 6x4 .....					
7. Interacción colectiva, en inferioridad atacante: 4x5, 5x6, 4x6 .....					
8. Otra, ¿cuál? _____					

**P44.** ¿Qué modelo de aplicación de los ejercicios (estrategia de la práctica) realiza con más frecuencia? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Global (pura, con polarización atención, modificando situación real) .....					
2. Analítica (pura, secuencial, progresiva) .....					
3. Mixta (combinación globales-analíticas) .....					

**P45.** ¿Qué método general de entrenamiento utiliza en el desarrollo de las situaciones prácticas de los ejercicios? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Método de repeticiones.....					
2. Método interválico .....					
3. Método en circuito .....					
4. Método de esfuerzos variables .....					
5. Método de juegos (aplicados, dirigidos,...) .....					
6. Método de competición .....					
7. Otro, ¿cuál?: _____					

**P46.** ¿Qué estilos de enseñanza utiliza en el entrenamiento? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 mucho):

	1	2	3	4	5
1. Instrucción directa: Mando directo .....					
2. Instrucción directa: Asignación de tareas .....					
3. Instrucción directa: Programas individuales.....					
4. Instrucción directa: Grupos reducidos .....					
5. Búsqueda: Resolución de problemas .....					
6. Búsqueda: Descubrimiento guiado .....					
7. Otro, ¿cuál? _____					

### **8. PROGRAMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO**

En este apartado queremos saber qué factores o aspectos relacionados con el control y seguimiento del entrenamiento y la competición (del equipo y de sus equipos oponentes) evalúa y analiza para las decisiones de programación del entrenamiento y de planificación estratégica de los partidos de competición.

**P47.** ¿Para la evaluación y análisis del rendimiento de su equipo, en el entrenamiento y en la competición, qué tipo de control realiza? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Estadísticas del rendimiento de juego (eficacia lanzamientos, ...) .....					
2. Video análisis técnico-táctico individual de los jugadores de campo y porteros ....					
3. Video análisis táctico del juego colectivo de ataque y defensa .....					
4. Pruebas de condición física (generales y/o específicas de Balonmano) .....					
5. Pruebas de características psicológicas para el deporte (motivación,...) .....					
6. Control de las características antropométricas (talla, peso, IMC,...) .....					
7. Reconocimiento médico (general, adaptación esfuerzo, ...) .....					
8. Otro, ¿cuál? _____					

**P48.** ¿Para conocer las características y el modelo de juego de los equipos oponentes en la competición, qué tipo de control realiza? (Indique de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es mucho):

	1	2	3	4	5
1. Información sobre las características antropométricas (talla, peso, ...) .....					
2. Estadísticas del rendimiento de juego (eficacia lanzamientos, ...) .....					
3. Video análisis técnico-táctico individual de los jugadores rivales .....					
4. Video análisis táctico del modelo de juego colectivo de ataque y defensa .....					
5. Otro, ¿cuál? _____					

### **III. OPINIÓN DEL ENTRENADOR/A**

Como conclusión a este cuestionario, nos gustaría conocer su opinión sobre:

**P49.** Enumere, por orden, las principales dificultades que encuentra en el ejercicio de sus funciones como entrenador/a de su equipo, y que condicionan sus decisiones de programación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**P50.** ¿Cuáles son las principales características que, a su juicio, debe tener un jugador, con la calidad necesaria para ser seleccionado en su categoría para el Equipo Nacional (ya sean antropométricas, y/o capacidades físicas, y/o motrices, y/o habilidades técnico-tácticas, y/o psicológicas...):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**P51.** ¿Cuáles son las principales características que definen el modelo de juego de ataque de su equipo?:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**P52.** ¿Cuáles son las principales características que definen el modelo de juego defensivo de su equipo?:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Hora finalización cuestionario: \_\_\_\_\_

**¡ GRACIAS POR SU COLABORACION !**