

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Generales</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
Dudas sobre información general	
¿Se puede cambiar de deporte?	0.01
¿Qué tema elegir?	0.02
¿Cómo seguir con el proyecto?	0.03
Problemas al leer artículos en ingles	0.04
¿En algunos casos en lugar de utilizar numeración, para marcar diferencias cualidades o aspectos en el calendario se puede utilizar una "x"?	0.05
¿Qué hay que poner en el "tipo micro"?	0.06
¿Cómo adaptar la práctica 4 y 5, a deportes colectivos?	0.07
¿La valoración numérica puesta en la programación anual, debe corresponder al momento al que toca o a las diferentes edades?	0.08
Datos que no son muy recientes/válidos/fiables/relevantes	0.10
Obtienen datos, pero no el porque de esos datos	0.11
¿Dónde encontrar valores medios de cualidades físicas en categoría cadetes?	0.12
¿Cómo conocer si un trabajo de fin de grado es válido y fiable?	0.13
Contradicciones en la bibliografía sobre rangos de trabajo ¿Cuál es la adecuada?	0.14
¿Dónde encontrar valores medios de cualidades físicas en categoría cadetes?	0.15
Algunos estudios dividen por grados de lesión y otros no, ¿Cómo manejar esto?	0.16
¿Qué es el índice de forma?	0.17
¿Es adecuado utilizar una aplicación como "Elite heart rate variability", para determinar si nuestro deportista cae en sobreentrenamiento?	0.18
¿De donde obtener los tiempos necesarios de adaptación y recuperación?	0.19
¿Se tiene que mantener la importancia de una cualidad en la etapa sensible, y además se debe de trabajar durante el resto del tiempo? ¿tendría siempre la	0.20
¿Cómo saber cuando es necesario trabajar una cualidad u otra?	0.21
¿Cómo estructurar las horas de entrenamiento?	0.22
¿En la tabla de planificación, se tienen que contemplar todos los rangos de edad [25-60]?	0.23
¿La tabla se realiza de forma genérica o por sexo?	0.24
¿La tabla se realiza de forma genérica o por sexo?	0.25
¿Dónde encontrar datos sobre las enfermedades en España?	0.26
¿En que artículos basarse?	0.27

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Generales</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
<b>Dudas sobre información general</b>	
No encuentran información sobre el deporte específico ¿Qué hacer?	0.28
¿Cómo conocer las pruebas de cada comunidad?	0.29
¿Cómo hacer la media de las capacidades de cada sesión?	0.30
¿Cómo poner las referencias en formato APA?	0.31
¿Cómo clasificar por rangos de edad?	0.32
¿Cómo clasificar las cualidades básicas?	0.33
¿Cómo clasificar los factores de riesgo?	0.34
<b>Dudas generales sobre evaluación</b>	
¿Qué pruebas de evaluación están adaptadas para estos colectivos [obesidad] a nivel muscular?	0.35
¿Hay que poner los resultados de los test y explicar en que consiste?	0.36
¿Cuándo hacer las pruebas/test en personas con patología [obesidad]?	0.37
¿Hay que evaluar de las cualidades físicas en cada etapa?	0.38
¿Si damos una importancia de 2 o menos, se debe evaluar ese objetivo?	0.39
¿Qué test de evaluación utilizar para prevención?	0.40
¿En los apartados de "TEST" y "RESULTADO", que debemos de poner?	0.41
¿Hay que describir los test en otra hoja o se pueden utilizar imágenes?	0.42
¿Las pruebas de evaluación para los objetivos deben estar reflejados en la periodización? ¿Dónde y como?	0.43
¿Cómo realizar las intervenciones para las evaluaciones y el procedimiento a	0.44
¿Cuándo hacer las pruebas/test?	0.45
¿Cómo evaluar? Y ¿Qué métodos utilizar?	0.46
<b>Dudas generales relacionadas con el rendimiento</b>	
¿Cómo decido los km que ha recorrido nuestro deportista el año anterior, para hacer la planificación actual?	0.47
¿Cómo cuadro los % y kilómetros para que sea una planificación lo más realista posible?	0.48
¿Cómo usar el método de cuantificación de carga de Foster?	0.49
¿Cómo fraccionar el nivel de dificultad de los ejercicios técnico-tácticos?	0.50
¿Qué tipo de periodización escoger para oposiciones?	0.51
¿Se debe de trabajar según la media de edad?	0.52
¿Entrenamientos diferentes según la edad?	0.53
¿El pico de rendimiento se debe alcanzar a los 13 años o después?	0.54
Dificultad para encontrar objetivos adecuados según edad y experiencia	0.55
¿En preparación de pruebas físicas tendría importancia los aspectos tácticos?	0.56

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Generales</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
<b>Dudas generales relacionadas con el rendimiento</b>	
¿Se puede cambiar de deporte?	0.57
¿Es adecuado, poner un período de competición donde se hacen pruebas para ver como lleva las pruebas físicas de cara a una oposición?	0.58
¿Cómo saber si el entrenamiento recibido en etapas anteriores ha sido correcto?	0.59
¿Qué cualidades específicas se necesitan en un deporte?	0.60
¿Cómo diferenciar entre cualidades y capacidades físicas?	0.61
¿Cómo determino la importancia de cada una de las cualidades a trabajar?	0.62
<b>Dudas generales relacionadas con la salud</b>	
¿Cómo establezco objetivos de mejora y métodos de evaluación? [en esclerosis múltiple]	0.63
¿Cómo contextualizar?	0.64
¿Qué mesociclo desarrollar en intervención de salud?	0.65
¿Cómo predecir la prevalencia de una enfermedad en una población para los próximos años?	0.66
¿Qué escala utilizar para definir las etapas de incapacidad? [escoliosis]	0.67
¿Cuánto debe durar la fase de la intervención en salud [obesidad]?	0.68
¿Cómo puede influir un problema agudo?	0.69
¿Cómo realizar un trabajo de prevención?	0.70
<b>Dudas generales sobre excel y formato</b>	
¿Cómo se vincula en excel, a otra página?	0.71
¿Cada test o valoración usada debe estar plasmada en el excel?	0.72
¿Es correcto marcar la importancia de las capacidades de forma numérica, y marcar las evaluaciones con una "x" en la planilla?	0.73
¿Cómo utilizar el excel de intensidades para realizar gráficas?	0.74
¿Cuándo las gráficas no salen como queremos, por que es?	0.75
Problemas a la hora de trabajar con un mismo documento de excel ¿Qué hacer?	0.76
¿Cómo plasmar la contextualización en la tabla excel?	0.77
¿Qué formato de fichas elegir para realizar las sesiones?	0.78

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Generales</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
<b>Dudas generales relacionadas con el rendimiento</b>	
¿Se puede cambiar de deporte?	0.57
¿Es adecuado, poner un período de competición donde se hacen pruebas para	0.58
¿Cómo saber si el entrenamiento recibido en etapas anteriores ha sido	0.59
¿Qué cualidades específicas se necesitan en un deporte?	0.60
¿Cómo diferenciar entre cualidades y capacidades físicas?	0.61
¿Cómo determino la importancia de cada una de las cualidades a trabajar?	0.62
<b>Dudas generales relacionadas con la salud</b>	
¿Cómo establezco objetivos de mejora y metodos de evaluación? [en esclerosis]	0.63
¿Cómo contextualizar?	0.64
¿Qué mesociclo desarrollar en intervención de salud?	0.65
¿Cómo predecir la prevalencia de una enfermedad en una población para los	0.66
¿Qué escala utilizar para definir las etapas de incapacidad? [escoliosis]	0.67
¿Cuánto debe de durar la fase de la intervención en salud [obesidad]?	0.68
¿Cómo puede influir un problema agudo?	0.69
¿Cómo realizar un trabajo de prevención?	0.70
<b>Dudas generales sobre excel y formato</b>	
¿Cómo se vincula en excel, a otra página?	0.71
¿Cada test o valoración usada debe estar plasmada en el excel?	0.72
¿Es correcto marcar la importancia de las capacidades de forma numérica, y	0.73
¿Cómo utilizar el excel de intensidades para realizar gráficas?	0.74
¿Cuándo las gráficas no salen como queremos, por que es?	0.75
Problemas a la hora de trabajar con un mismo documento de excel ¿Qué hacer?	0.76
¿Cómo plasmar la contextualización en la tabla excel?	0.77
¿Qué formato de fichas elegir para realizar las sesiones?	0.78

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas sobre el tema de Planificación (1)</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
¿Qué tiempo dar a cada objetivo y como priorizarlo?	1.01
¿Cómo establezco los objetivos psicosociales?	1.02
¿Cómo defino las etapas y objetivos en enfermedades que varían según la persona?	1.03
¿Hay que tener en cuenta la vida deportiva desde categorías inferiores o solo la del año de la programación?	1.04
¿Se planifica igual para juvenil que busca rendimiento y otro que no?	1.05
¿Los objetivos se plantean para cada etapa o solo la etapa en la que nos vamos a centrar?	1.06
¿Hay que establecer habilidades técnico-tácticas para cada etapa?	1.07
¿Cómo establecer los objetivos por edad?	1.08
¿Cómo saber si los objetivos son adecuados a las distintas edades?	1.09
¿Cómo dividir los distintos objetivos en los diferentes ciclos de la programación?	1.10
Problemas a la hora de planificar las diferentes cualidades físicas ¿Qué hacer?	1.11
¿Si en la planificación general no diferenciamos volumen e intensidad, como podemos cuantificar la carga?	1.12
¿Cómo diferenciar los objetivos generales de los específicos?	1.13
A partir de los efectos negativos de una enfermedad ¿Podemos definir los	1.14
¿Cómo definir objetivos en cuanto a la flexibilidad?	1.15
¿Cómo detectar talentos?	1.16
¿Cómo categorizo por edades, si no encuentro información concreta sobre ese deporte?	1.17
¿Qué características y habilidades desarrollar en cada etapa?	1.18
¿Cómo establezco los objetivos y/o contenidos?	1.19
¿Cómo ponderar/dar importancia a los objetivos de las tareas? ¿ que tiempo dar	1.20
¿Qué hacer ante demasiados objetivos?	1.21
¿Cómo dividir la planificación?	1.22
¿Cómo dividir las distintas fases de entrenamiento?	1.23
¿Cómo dividir las competiciones y en qué basarse?	1.24
¿Cómo estructurar los objetivos?	1.25

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas sobre la periodización (2)</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
¿Cuántas sesiones realizar por microciclo?	2.01
¿Después de un microciclo de transición que tipo de microciclo debe ir o puede ir el que queramos?	2.02
¿Los microciclos de recuperación debe de ir antes o después de los de impacto?	2.03
¿Las sesiones en microciclos de mantenimiento deben de mantenerse en 4 o subirlas/bajarlas?	2.04
¿Cómo repartir el tiempo de cada objetivo durante las sesiones de la semana?	2.05
¿Cómo dividir los ciclos de entrenamiento?	2.06
¿Cómo poner los microciclos de control: en una sesión, en varias...?	2.07
¿Cuántas sesiones se deben meter? ¿se puede combinar en la misma sesión fuerza y resistencia?	2.08
¿Qué intensidad le damos a cada microciclo?	2.09
¿Cuál es el macro y que tipo de macro debemos de usar?	2.10
¿Si tenemos más tiempo del que se suele requerir para una preparación específica, debemos meter más trabajo de base?	2.11
¿Si pensamos que después de liga, podemos optar a otro competición que requiere clasificación se debe añadir otro mesociclo o se alarga el último?	2.12
¿Si hay mas de una macro deben de tener el mismo numero de meses?	2.13
¿Es adecuado poner un período de competición en oposiciones?	2.14
¿Qué tipo de sesiones elegir para cada microciclo?	2.15
¿Cómo periodizar las fases y duración de la intervención en salud?	2.16
¿Qué microciclos utilizar?	2.17
¿Cómo distribuir los microciclos, y cuántas sesiones deben de ir por cada microciclo?	2.18
¿Qué nomenclatura utilizar para los mesociclos en salud?	2.19
¿en el periodo pre-competitivo se puede utilizar microciclos de ajuste?	2.20
A la hora de distribuir el tiempo, cuando hay menos microciclos hay un desbarajuste de horas, ¿Qué hacer?	2.21
¿los mesociclos deben de durar el mismo tiempo?	2.22

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Modelos de planificación (3)</b>	
<b>Pregunta</b>	<b>Código</b>
¿El volumen total de cada cualidad se distribuye en una sesión o a lo largo de la semana?	3.01
¿Se debe mantener la intensidad durante toda la intervención o debe de ir variando?	3.02
¿Cómo distribuir la intensidad de forma coherente y progresiva?	3.03
¿Cómo relacionar las UAC con las diferentes manifestaciones de las cualidades?	3.04
¿El volumen lo debemos de marcar nosotros o lo debe marcar el paciente?	3.05
¿Para un mismo volumen (horas), como podemos hacer que tenga más o menos intensidad?	3.06
¿Qué modelo de planificación sería más adecuado para utilizar [fútbol]?	3.07
¿Cómo pasar la importancia de un modelo de 5 zonas a uno de 3 zonas?	3.08
¿Cómo separar volumen, carga e intensidad a la hora de cuantificar?	3.09
¿Cómo saber si hemos ajustado bien la intensidad al microciclo elegido?	3.10
¿Cómo cuantifico la progresión de la carga, con totales y promedios dep eso por semana, por mesociclos y por macrociclos?	3.11
¿Cómo podemos relacionar la cuantificación de fuerza y resistencia?	3.12
¿Cómo asignar a un ejercicio la intensidad a la que debe hacerse?	3.13
Cuando trabajamos con un volumen fijo ¿En el periodo de competición se mantiene el volumen?	3.14
¿Se debe dividir el volumen de cada cualidad, en las diferentes manifestaciones?	3.15
¿En nadadores que es mejor medir la intensidad mediante lactato o FC?	3.16
¿Cómo gestionar la carga en deportes colectivos?	3.17
¿Cómo calcular el volumen para cada objetivo?	3.18
Al realizar el computo de carga, no coincide con lo que tenían establecido, ¿Qué	3.19
¿Cómo delimitar las escalas de intensidad?	3.20
¿Cómo distribuir la carga?	3.21
¿Para cuadrar la escala de intensidad en la programación con el de las sesiones como se debería hacer?	3.22
¿Qué modelos de planificación utilizar?	3.23
Si utilizamos un modelo ATR, ¿ se pueden alternan las fases de acumulación y transformación y terminar por ultimo con la fase de realización?	3.24
En deporte colectivo, ¿si la fase de liga dura 8 meses, debemos de combinar periodo de liga y regenerativo, o hacer los 8 meses de liga?	3.25

**ÍNDICE DE LOS VÍDEOS DE PREGUNTAS DE LOS PROYECTOS DE PLANIFICACIÓN**

<b>Dudas Modelos de planificación (3)</b>	
Pregunta	Código
¿Para deportes colectivos elegir: periodización táctica o microciclo estructurado?	3.26
¿Cómo asigno los porcentajes de volumen de carga a cada	3.27
¿Cómo calcular y gestionar el volumen de entrenamiento?	3.28
¿Qué modelo de cuantificación de carga utilizar [resistencia]?	3.29
¿Poner la intensidad general o de cada modalidad, en triatlón o duatlón?	3.30
¿Cómo unificar la carga de diferentes modalidades, en triatlón o duatlón?	3.31
¿Cómo saber si la carga utilizada es adecuada o no?	3.32
En colectivos, ¿Se lleva el volumen de entrenamiento y de competición por separado?	3.33

<b>Dudas planificación de fuerza (4)</b>	
Pregunta	Código
¿El ciclo de fuerza debe coincidir con el mesociclo en el que se está?	4.01
¿Cómo cuantificar la carga de fuerza?	4.02
¿Qué tipo de fuerza trabajamos para un triatleta?	4.03
¿La intensidad de la fuerza va junto a las demás?	4.04
¿Cómo estructurar la fuerza en duatlón?	4.05
¿Cómo trabajar la fuerza en equipo?	4.06
¿Cómo cuantificar el volumen en fuerza?	4.07
¿En deportes de resistencia, se debe seguir trabajando fuerza en fase pre-competitiva y competitiva?	4.08
¿Cómo saber ejercicios poner en sesiones de fuerza, según el deporte?	4.09
¿Cómo plasmar el trabajo de fuerza?	4.10
¿Cómo plasmar el trabajo de fuerza?	4.11
¿Cómo controlar la intensidad en TRX?	4.12

<b>Dudas planificación de resistencia (5)</b>	
Pregunta	Código
¿Cómo dividir las zonas de trabajo en resistencia aeróbica?	5.01
¿Cómo cuantificar la carga por encima de la VAM?	5.02
¿Cómo medir la intensidad en esfuerzos cardiorrespiratorio?	5.03