Staff 01 · Del dato al informe

Plantillas para imprimir · Manuales PFB

Estas son las nueve plantillas del manual, listas para copiar a tu hoja de cálculo o a tu procesador de texto. Cada una dice para quién es, cuánto se tarda en rellenar y en qué capítulo se explica, e incluye un ejemplo con datos inventados (J1-J12). Ningún dato de este apartado es real. Los tiempos son estimaciones nuestras. La hoja diaria y semanal de *En temporada* recoge el mismo protocolo de bienestar, esfuerzo y minutos; P-A es la versión de matriz para guardar la temporada completa y sacar de ella todos los informes.

Plantilla	Para quién	Tiempo	Capítulos
P-A Matriz maestra, bienestar y diccionario	Tú	1 hora la primera vez	3 y 4
P-B Informe diario	Entrenador	5 min al día	5 y 8
P-C Informe semanal	Staff y club	20 min a la semana	7 a 9
P-D Post-partido de minutos	Entrenador	10 min por partido	9
P-E Vuelta a pista (semanal)	Staff médico, entrenador	15 min a la semana	11
P-F Pretemporada	Entrenador y jugador	1 h el equipo, 30 min por jugador	12
P-G Informe del jugador	Jugador y familia	30 min por jugador	10
P-H Balance mensual y de temporada	Club	30 min al mes, 2 h al año	12
P-I Checklist "antes de enviar"	Tú	2 min	6

© GameTime FZCO · Manuales PFB

P-A · Matriz maestra, hoja de bienestar y diccionario de datos

Para quién: tú. Tiempo: una hora para montarla; después, las filas del día (capítulo 4). Se explica en: capítulos 3 y 4. Las fórmulas con sus celdas están en el Anexo B.

Hoja 1 · Matriz (una fila por jugador y actividad)

Cabecera de 17 columnas (A a Q):

fecha	semana	periodo	jugador	puesto	tipo_dia	actividad	tipo_sesion	tipo_partido	sede	disponibilidad	motivo	duracion	rpe	carga	minutos_juego	estado

Ejemplo de tres filas (datos ficticios, jueves 15/10, semana 7):

fecha	semana	periodo	jugador	puesto	tipo_dia	actividad	tipo_sesion	tipo_partido	sede	disponibilidad	motivo	duracion	rpe	carga	minutos_juego	estado
15/10	7	competición	J5	alero	MD-2	entrenamiento	equipo			completa		85	7	595		ok
15/10	7	competición	J6	interior	MD-2	entrenamiento	equipo			completa		85				falta rpe
15/10	7	competición	J4	base	MD-2	entrenamiento	equipo			ausente	enfermedad	0		0		ok

En las filas de partido, tipo_partido y sede se rellenan (liga, casa) y duracion es la de minutos en pista, igual que minutos_juego.

Hoja 2 · Diccionario (una fila por columna)

Nombre, definición en una línea, unidad o valores permitidos, cómo se mide y quién la recoge. Las 23 variables (17 de la matriz y 6 de bienestar) están en el capítulo 3.

Hoja 3 · Incidencias

Fecha, fila, qué se cambió y por qué.

Hoja 4 · Bienestar (una fila por jugador y día)

fecha	jugador	sueno	fatiga	dolor	estres	animo	bienestar	estado
13/10	J4	3	3	4	4	3	17	ok
14/10	J4	2	3	3	4	3	15	ok
14/10	J9	3	3	3	3	3	15	ok

Escala de 1 a 5, con el 5 siempre como lo mejor (sueño: muy bien; fatiga: sin fatiga; dolor: ningún dolor; estrés: muy tranquilo; ánimo: muy alto). bienestar = suma de los cinco ítems (5-25).

Criterio de uso: todo el que añada una columna la añade también al diccionario el mismo día. Si una columna no se puede definir en una línea, no está lista.

P-B · Informe diario del entrenador (media página)

Para quién: entrenador. Tiempo: 5 minutos, con la matriz al día. Se explica en: capítulos 5 y 8.

Bloque	Qué escribir
Titular	Una frase de máximo 20 palabras
Fecha y día	dd/mm, MD-x
Disponibilidad	Completos: J... Modificados: J... (motivo en una palabra). Ausentes: J... (motivo)
Alertas	Máximo 3 jugadores fuera de su banda propia: dato de hoy, su media y qué puede significar
Ayer	Duración real frente a planificada, esfuerzo medio y minutos de partido
Recomendación	Una sola, con su coste ("si..., entonces...")
Leyenda	Una línea que explica la banda propia y que el cuestionario no está validado ítem a ítem

Ejemplo (datos ficticios, viernes 23/10, MD-1):

Titular: "Once completos, J3 en readaptación y J9 por debajo de su banda de bienestar." Disponibilidad: completos, J1, J2, J4 a J12; ausente, J3 (lesión, readaptación individual). Alertas: J9, bienestar 12 (media propia 16,5; z = −2,3). Es un solo día: preguntar por el sueño. Sin color. Ayer: sesión de 95 minutos frente a 75 planificados; esfuerzo medio 7. Recomendación: "Si la sesión de hoy se queda en 50 minutos, J9 puede hacerla completa. Si se alarga, que haga la mitad." Leyenda: banda propia = media de los últimos 28 días del propio jugador, más y menos una desviación (mínimo 1,5 puntos). El cuestionario son cinco preguntas cortas, no validadas una a una: es un aviso, no un diagnóstico.

Criterio de uso: si no cabe en media página, sobra algo. Entrega en mano o por móvil antes de la sesión.

P-C · Informe semanal para el staff y el club (una página)

Para quién: staff y club. Tiempo: 20 minutos. Se explica en: capítulos 7 a 9.

Bloque	Qué lleva
Titular	La conclusión de la semana en una frase
Sesiones	Número por tipo (equipo, individual, gimnasio, recuperación), duración planificada frente a real
Esfuerzo	Esfuerzo medio de la sesión (0-10) y carga total frente a las dos semanas anteriores
Partidos y minutos	Minutos por jugador y por partido, con la tabla de cuatro semanas
Disponibilidad	Completos, modificados, ausentes y motivo
Notas	Tres líneas: qué ha cambiado, qué viene, qué decisión hay que tomar

Ejemplo (datos ficticios): "Semana 8: un partido; la duración real de las sesiones fue un 16 % mayor que la planificada (250 minutos frente a 215). J1 y J2 suman 62 minutos entre los dos; J3 sigue de baja y J4 vuelve y juega 28. Decisión pendiente: cómo repartir los minutos de J3 mientras dure la baja."

Criterio de uso: muestra siempre la carga frente a las semanas anteriores, no como un índice con zonas de color (capítulo 5). Y siempre con su leyenda.

P-D · Informe post-partido de minutos (una página)

Para quién: entrenador. Tiempo: 10 minutos. Se explica en: capítulo 9.

Versión hoja de cálculo. Completa la tabla con los minutos de cada jugador por cuarto, el total, el tramo más largo seguido en pista y el banquillo más largo seguido; añade los quintetos más usados con sus minutos y, si lo quieres, el +/- con la nota "muestra pequeña" cuando el quinteto lleve menos de 10 minutos juntos.

Jugador	Q1	Q2	Q3	Q4	Total	Tramo más largo en pista	Banquillo más largo seguido
J...							

Cabecera: titular en una frase, fecha, rival, sede (casa o fuera) y resultado escrito siempre con nuestro equipo primero ("Nosotros 78 - Rival 74, en casa").

Si registras las rotaciones en directo con una aplicación, exporta los minutos por cuarto y pásalos a esta tabla; el resto del informe es el mismo.

Ejemplo completo en el capítulo 9.

Criterio de uso: los minutos siempre delante del +/-. Si no coinciden con el acta, manda el acta y corriges el registro.

P-E · Informe semanal de lesión y vuelta a pista

Para quién: servicio médico, readaptador y entrenador. Tiempo: 15 minutos. Se explica en: capítulo 11.

Campo	Qué escribir
Titular	Una frase: fase y qué puede hacer con el equipo
Jugador y semana	J... y semana de la vuelta
Fase actual	n de 6 (según la hoja de fases de tu club)
Criterios cumplidos	Lista corta, sin diagnóstico; los fija el servicio médico
Criterios pendientes	Lista corta
Carga de la semana frente a la previa a la lesión	Duración media por sesión frente a la habitual, minutos de partido
Qué puede hacer con el equipo	Tareas concretas
Cómo lo vive el jugador	Con sus palabras
Decisión y próxima revisión	Quién decide y cuándo se vuelve a mirar

Ejemplo (datos ficticios, J3, semana 14):

Titular: "J3 pasa a la fase 3 y puede hacer la mitad de la sesión con el equipo." Fase actual: 3 de 6. Criterios cumplidos: los del servicio médico para el trabajo individual en pista; respuesta de los dos días posteriores sin cambios. Criterios pendientes: dos sesiones completas con el equipo sin contacto; valoración del servicio médico. Carga: 45 minutos de media por sesión frente a 85 antes de la lesión. Qué puede hacer con el equipo: calentamiento, tareas sin contacto y primera mitad. Cómo lo vive: "Me noto bien, pero tengo miedo de apoyar en el salto." Decisión y revisión: decide el servicio médico con el entrenador; jueves.

Semáforo de participación para el entrenador (una línea por día), siempre con palabra e icono además del color: verde (entrena completo), amarillo (parcial, con tareas) o rojo (no participa).

Criterio de uso: el entrenador recibe el semáforo, no la hoja completa. Datos de salud solo para quien los necesita.

P-F · Informe de pretemporada

Para quién: entrenador (equipo) y jugador (individual). Tiempo: 1 hora para el equipo y 30 minutos por jugador. Se explica en: capítulo 12.

Equipo (1 página):

Bloque	Contenido
Titular	Una frase con cómo llega el equipo y quién necesita algo distinto
Situación	Cinco o seis pruebas, con el número de jugadores que suben, sin cambio detectable y bajan
Jugadores a seguir	Con el motivo en una línea
Qué haremos	Dos o tres decisiones con fecha de revisión
Cómo se ha medido	Condiciones, error de cada prueba y umbral usado (provisional)

Ejemplo (datos ficticios):

Titular: "El equipo llega bien de salto y regular de resistencia; J4 y J7 necesitan trabajo específico." Situación: salto, 2 suben, 9 sin cambio detectable, 1 baja; resistencia, 4 suben, 5 sin cambio, 3 bajan; (una fila por prueba, hasta cinco o seis). Jugadores a seguir: J4, salto por debajo de su evaluación anterior; J7, resistencia por debajo de su evaluación anterior. Qué haremos: dos sesiones semanales de trabajo específico para J4 y J7; repetir las dos pruebas en seis semanas. Cómo se ha medido: salto con contramovimiento, dos saltos válidos por jugador, mismo día y hora; error típico 0,65 cm; umbral provisional 1,8 cm.

Jugador: la plantilla P-G, con la comparación del jugador consigo mismo.

Criterio de uso: no entregues el informe del jugador al entrenador sin su permiso.

P-G · Informe del jugador (evaluación y seguimiento)

Para quién: jugador y, en cantera, su familia. Tiempo: 30 minutos por jugador. Se explica en: capítulo 10. Ejemplo completo con datos inventados de J5, una media hoja por página.

Versión élite (8 páginas):

Página 1 · Portada - Nombre y código: J5. - Tipo de informe: evaluación y seguimiento. - Fecha: mayo.

Página 2 · Puntos clave (3 o 4 frases, empezando por lo que hace bien) "Has mejorado el salto en esta evaluación y el cambio es mayor que el margen de error de la prueba. Tu fuerza está estable. Lo que más puedes ganar ahora es la velocidad en los primeros pasos. Para eso te proponemos tres ejercicios, dos días por semana."

Página 3 · Bloque 1: salto - Dato: 42,3 cm. - Comparación contigo mismo: 40,1 cm en septiembre (+2,2 cm). El margen de error de la prueba es de 1,8 cm, así que el cambio es real. - Una línea: "El salto es tu mejor dato esta temporada."

Página 4 · Bloque 2: fuerza - Dato: el valor de tu prueba de fuerza. - Comparación contigo mismo: sin cambio detectable respecto a septiembre. - Una línea: "Has mantenido tu nivel con la carga que llevas, que ya es bastante."

Página 5 · Bloque 3: velocidad en los primeros pasos - Dato: el valor de tu sprint corto. - Comparación contigo mismo: la última evaluación y cuánto ha cambiado. - Una línea: "Aquí hay margen y es donde más puedes ganar."

Página 6 · Puntos fuertes y a mejorar (cinco líneas como máximo cada lista) - Fuertes: salto, constancia con el cuestionario, vuelves rápido de las sesiones duras. - A mejorar: velocidad en los primeros pasos, recuperación entre partidos seguidos.

Página 7 · Pautas (ejercicio, series, repeticiones, frecuencia y QR al vídeo) - Ejercicio 1: nombre y descripción corta; series × repeticiones; días por semana; QR. - Ejercicio 2: igual. - Ejercicio 3: igual. - Si algo te molesta al hacerlo, para y me lo cuentas. Las dosis las pone tu preparador.

Página 8 · Resumen y fecha de la próxima revisión - Cinco líneas con lo que hay que recordar. - Próxima revisión: la fecha.

Versión cantera y familias (4 páginas): portada; puntos clave en lenguaje sencillo; dos o tres capacidades con su explicación; pautas y fecha de revisión. Sin peso ni composición corporal como juicio, sin comparación con compañeros y con la autorización de la familia por escrito.

Criterio de uso: léelo en voz alta antes de entregarlo. Lo que no dirías a la cara no se escribe.

P-H · Balance mensual y de temporada

Para quién: club y dirección deportiva. Tiempo: 30 minutos al mes y 2 horas al año. Se explica en: capítulo 12.

Mensual (1 página):

Bloque	Contenido
Titular	Una frase con lo más importante del mes
Disponibilidad	% de sesiones con disponibilidad completa, con ausencias por motivo
Minutos	Minutos de los jugadores clave y de los que juegan menos
Carga	Sesiones y carga frente al mes anterior
Una decisión	Una sola cosa que cambiar el mes siguiente

Ejemplo del mes (datos ficticios):

Titular: "Octubre: 90 % de las sesiones con disponibilidad completa; dos jugadores explican casi todas las ausencias." Disponibilidad: J3 lesionado desde la semana 7; J4, una semana de enfermedad; J12, una semana con la selección. Minutos: los cinco primeros acumulan más del 60 % de los minutos; J11 y J12 apenas han jugado. Carga: sesiones un 16 % más largas que lo planificado en la semana 8; el esfuerzo medio declarado, entre uno y dos puntos por encima del previsto. Una decisión: ajustar la duración planificada del jueves (MD-2) o acortar la sesión real.

Temporada (2 páginas): los cinco bloques del capítulo 12 (disponibilidad, minutos, sesiones y carga, evolución de las pruebas y qué cambiaríamos).

Criterio de uso: se entrega con una conversación de diez minutos y siempre con una decisión.

P-I · Checklist "antes de enviar"

Para quién: tú. Tiempo: 2 minutos. Se explica en: capítulo 6.

1. ¿El título dice lo que pasa y no lo que se midió?
2. ¿Sabe el destinatario qué tiene que decidir con esto?
3. ¿Se entiende en diez segundos?
4. ¿Lleva solo las variables que contestan a su pregunta?
5. ¿Cada gráfico responde a una pregunta escrita?
6. ¿Las barras parten de cero, no hay tartas ni 3D y, si has cortado el eje de una línea, lo dice el gráfico?
7. ¿Hay un único color de aviso y el resto en gris o apagado?
8. ¿Se entiende en blanco y negro?
9. ¿Cada métrica rara lleva su leyenda de una línea?
10. ¿Los datos que faltan se ven como "sin dato" y se indica cuántos jugadores entran?
11. ¿Lleva fecha, semana y quién lo ha hecho?
12. ¿Todo cambio que enseñas es mayor que el ruido de esa medida?

Criterio de uso: si respondes "no" a tres o más, no lo mandes. Corrige y vuelve a pasarla.