Temporada 01 · En temporada

Plantillas para imprimir · Manuales PFB

Esta es la parte del libro que puedes usar sin haber leído lo demás. Son catorce plantillas en formato ficha, listas para fotocopiar o para copiar a tu hoja de cálculo. Cada una dice para quién es, cuánto se tarda en rellenarla y en qué capítulo se explica. Cuando aplica, trae dos versiones: la **profesional** (dobles sesiones, gimnasio propio, preparador) y la **semiprofesional o de cantera** (tres o cuatro tardes, sin preparador o con uno a tiempo parcial).

Tres avisos antes de empezar. Los datos de los ejemplos son inventados (jugadores J1, J2, J3...). Las dosis, los porcentajes y las RPE objetivo son propuestas de partida nuestras, no umbrales de un estudio, y se ajustan con lo que veas en tu equipo después de tres o cuatro semanas. Y todas las semanas tipo cuentan los días desde el partido (MD, *match day*): MD-4 es cuatro días antes del partido, MD+1 es el día siguiente.

Plantilla	Para qué sirve	Quién la usa	Tiempo	Capítulo
A	Hoja diaria y semanal: wellness, sRPE y minutos	Preparador o entrenador	2 minutos al día	2
B	Tabla de decisión y semáforo del lunes	Preparador	10 minutos a la semana	3
C1	Semana tipo de 1 partido	Preparador y entrenador	15 minutos para montarla	4
C2	Semana de 2 partidos	Preparador y entrenador	15 minutos	5
C3	Semana de 3 partidos y torneo	Preparador y entrenador	15 minutos	5
C4	Semana de playoff	Preparador y entrenador	15 minutos	10
D	Plan de 48 horas para back-to-back	Staff	10 minutos para adaptarlo	6
E	Checklist de viaje y maleta del preparador	Staff y jugadores	5 minutos por viaje	6
F	Compensación por tres grupos de minutos	Preparador	5 minutos tras cada partido	7
G	Menú de recuperación con semáforo de evidencia	Staff y jugadores	1 vez al inicio	8
H	Semana de descarga y mini-taper	Preparador y entrenador	15 minutos	9
I	Checklist de 10 señales de alarma	Preparador y fisio	1 minuto por jugador y día	11
J	Guion de la reunión del lunes y acuerdo de temporada	Preparador y entrenador	5 minutos a la semana	12
K	Mapa de la temporada de octubre a junio	Preparador y entrenador	30 minutos al año	1

Cierra la parte final con tres temporadas tipo de un vistazo: un equipo profesional con competición europea, uno de liga nacional con un partido por semana y uno de cantera con dos partidos el fin de semana.

© GameTime FZCO · Manuales PFB

Plantilla A · Hoja diaria y semanal

Para quién: preparador o entrenador. Tiempo: 2 minutos al día para todo el grupo. Se explica en: capítulo 2.

Escala del wellness: de 1 a 5, y el 5 siempre es lo mejor (sueño: he dormido muy bien; fatiga: estoy fresco; dolor: no noto nada; estrés: estoy tranquilo; ánimo: muy alto). El total va de 5 a 25. La RPE de la sesión y la fatiga muscular local van de 0 a 10. La sRPE es la RPE multiplicada por los minutos de la sesión (en el partido, los minutos jugados).

Versión profesional y semiprofesional · Hoja diaria

Una hoja por día de entrenamiento o de partido. Ejemplo con datos inventados (martes, MD-4, sesión de pista de 90 minutos):

Jugador	Sueño	Fatiga	Dolor	Estrés	Ánimo	Total (5-25)	RPE sesión (0-10)	Fatiga muscular local (0-10)	Minutos sesión	sRPE (RPE × min)
J1	4	4	4	3	4	19	6	3	90	540
J2	3	2	2	3	3	13	7	6	90	630
J3	5	4	5	4	5	23	5	2	90	450
J4	4	3	3	4	4	18	6	4	90	540

En los días de partido añade una columna con los minutos jugados y apúntala el mismo día: J1, 32 minutos con RPE 8, son 256 de sRPE; J4, 4 minutos con RPE 5, son 20. Añade también el tramo más largo que juega seguido (J1, 17 minutos encadenados en el último cuarto) y, en cada sesión, una línea con el tiempo útil frente al total (por ejemplo, 62 de 90 minutos).

Hoja semanal por jugador

La carga semanal es la suma de las sRPE de los siete días. La monotonía es la media diaria dividida entre la desviación típica de esos siete días, y el *strain* es la carga semanal multiplicada por la monotonía. En la hoja de cálculo, con los siete días en B2:H2: carga en I2 `=SUMA(B2:H2)`, monotonía en J2 `=PROMEDIO(B2:H2)/DESVEST(B2:H2)` y *strain* en K2 `=I2*J2`.

Semana	L	M	X	J	V	S	D	Carga	Monotonía	Strain	Minutos de partido
J1 (variada)	500	300	0	450	200	600	0	2.050	1,2	unos 2.500	32
J2 (todo igual)	400	400	400	400	400	400	0	2.400	2,3	unos 5.400	12

Si ves una monotonía alta, no hace falta una cifra mágica: mete un día suave o un día distinto la semana siguiente.

Versión de cantera o sin preparador · Tarjeta de 30 segundos

Dos preguntas y una libreta (capítulo 2, apartado 2.7):

Fecha	Jugador	Al terminar: ¿cómo de dura fue la sesión? (0-10)	Al llegar hoy: ¿cómo estás? (1-5)	Minutos de partido

Con niños pequeños, escala de caras o de colores en lugar de números.

Criterio de uso: dos semanas seguidas con más del 90 % de los registros completos antes de usar los números para decidir. Antes de eso, la hoja es un hábito, no una herramienta.

Plantilla B · Tabla de decisión y semáforo del lunes

Para quién: preparador. Tiempo: 10 minutos cada lunes, y a mitad de semana si hay tres partidos o un viaje largo. Se explica en: capítulo 3.

Todas las reglas son lógica nuestra, no umbrales científicos. Cada jugador se compara con su línea de base (su media de las últimas cuatro semanas por tipo de sesión), nunca con el compañero.

Paso 1 · Semáforo por jugador

Cuatro datos: wellness, sRPE, minutos y lo que ves en pista (cómo se mueve, cómo habla, si cojea).

Color	Qué ves	Qué haces
🟢 **Verde**	Wellness y sRPE dentro de lo habitual del jugador y nada raro en pista	Sigues el plan
🟡 **Amarillo**	Un dato fuera de lo habitual (un día de wellness bajo o una sRPE más alta de lo previsto)	Vigilas, hablas con él y ajustas si se repite
🔴 **Rojo**	Dos datos fuera a la vez, o uno durante dos días seguidos, más algo visto en pista o dolor	Bajas la carga ese día, hablas con él y, si hay dolor, avisas al fisio

Cuando la hoja y tus ojos discrepan, manda lo que ves, pero pregunta.

Paso 2 · Si ves esto, haz esto

Si ves esto	Haz esto
Un jugador con wellness en rojo un día y sRPE normal	Mantén la sesión, habla con él y obsérvalo
Wellness en rojo dos días seguidos y sRPE alta	Baja el volumen al día siguiente (misma intensidad, menos series o menos minutos) y habla con él
sRPE del grupo muy por encima de lo planificado	Revisa la tarea (duración, densidad, contacto), no al jugador
sRPE del grupo muy por debajo de lo planificado	Mira si el día era demasiado suave y no lo compenses de golpe al día siguiente
Un jugador con sRPE alta para sesiones fáciles	Pregunta por el sueño y por lo de fuera de la pista, y busca otras señales (Plantilla I)
Un jugador con pocos minutos y semana baja	Compensación por minutos (Plantilla F)
Una semana con un salto muy grande de carga respecto a las anteriores	Pregunta qué lo explica (calendario, viaje, torneo) y vigila dos días, sin esperar una cifra mágica
Semanas seguidas todas iguales (monotonía alta)	Mete un día suave o distinto
Dolor en la misma zona más de dos días	Fisio, aunque la hoja no diga nada

Paso 3 · Una frase para el entrenador

Una sola frase que conteste a "¿puedo apretar o no?": "El grupo llega bien; dos jugadores con piernas pesadas, hoy les bajamos el volumen y mantenemos la intensidad."

Registro mensual de aciertos

Fecha	Jugador	Color	Regla aplicada	Qué hice	¿Acertó? (sí / no / no sé)

Criterio de uso: al final de cada mes, revisa el registro. Cambia una regla cada vez y apunta el motivo, hasta que las que queden sean las que de verdad funcionan en tu equipo.

Plantilla C1 · Semana tipo de 1 partido

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 15 minutos para montarla. Se explica en: capítulo 4.

Partido el sábado. La RPE objetivo es la escala de 0 a 10 de la sesión entera. Rellena la columna "RPE real" con la media del grupo.

Versión profesional (1-2 dobles sesiones)

Día	Mañana	Tarde	RPE objetivo	Contacto	RPE real
Dom (MD+1)	Libre. Recuperación de 20-30 minutos solo para los que han jugado mucho (bici suave, movilidad, tren superior). Compensación para los que han jugado poco (Plantilla F)	Libre	1-3 (recuperación) y 5 (compensación)	No, salvo el bloque de compensación	
Lun (MD-5)	Fuerza, 45-50 minutos, con 2-3 ejercicios principales × 2-3 series, lejos del fallo	Pista técnico-táctica, 90-100 minutos	5-6	Medio	
Mar (MD-4)	Fuerza principal de la semana, 50-60 minutos	Día duro: pista con oposición de 90-100 minutos, recreando el peor escenario del partido	7-8	Sí	
Mié (MD-3)	Libre o activación de 15 minutos	Pista principal, 90-100 minutos	6-7	Sí, medido	
Jue (MD-2)	Activación de 25 minutos con una microdosis de fuerza dentro	Pista con menos volumen (70-80 minutos), intensidad viva en lo corto	4-5	Controlado	
Vie (MD-1)	Libre	Vídeo y activación sin oposición, 45-60 minutos	2-3	No	
Sáb (MD)	Shootaround con activación y potenciación (30-40 minutos)	Partido			

Variante con una sola doble (si el entrenador no quiere más): quita la fuerza del lunes por la mañana y deja el martes por la mañana como única sesión de fuerza larga.

Versión semiprofesional o de cantera (4 tardes)

Día	Tarde	RPE objetivo	Contacto	RPE real
Dom (MD+1)	Libre. Si has jugado poco, 15-20 minutos de compensación en casa o antes de pista el lunes	1-3	No	
Lun (MD-5)	Gimnasio de 25-30 minutos antes de la pista (fuerza, sin ir al fallo) y pista de 75-90 minutos	5-6	Medio	
Mar (MD-4)	Día duro: activación de 10 minutos y pista con oposición de 90 minutos, recreando el peor escenario del partido	7-8	Sí	
Mié (MD-3)	Libre			
Jue (MD-2)	Pista con menos volumen (75 minutos) y microdosis de fuerza de 15-20 minutos antes	4-5	Controlado	
Vie (MD-1)	Activación y táctica corta, 45-60 minutos	2-3	No	
Sáb (MD)	Calentamiento de 10-15 minutos y partido			

Si no tienes preparador, la versión mínima es una sesión de gimnasio de 25-30 minutos a MD-4 o MD-3, activación de 10 minutos antes de la pista el resto de días y táctica suave la víspera.

Criterio de uso: la RPE real de la semana se parece a la planificada (±1 punto) en el día duro y en MD-1. Si MD-1 sale más alto de lo previsto, recorta ahí la semana siguiente.

Plantilla C2 · Semana de 2 partidos

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 15 minutos. Se explica en: capítulo 5.

Con dos partidos la pregunta de cada día es qué quito, qué mantengo y qué añado. Y cuidado con el error contrario: si el wellness del grupo está en su línea de base, no bajes más por inercia.

Versión 1 · Miércoles y domingo (tres días entre medias)

Día	Qué quito	Qué mantengo	Qué añado	RPE objetivo
Lun (MD+1 del domingo)	La pista larga y el contacto	Recuperación suave para los que han jugado mucho (20-30 minutos)	Compensación para los de franja 0-5 y 5-15 (Plantilla F), 20-30 minutos	1-3 y 4-5
Mar (MD-1)	Todo el contacto y el volumen	Activación de 10-25 minutos con microdosis de fuerza dentro	Vídeo y tiro	2-3
Mié	Partido			
Jue (MD+1)	La pista larga	Recuperación para los que han jugado mucho	Compensación para los que han jugado poco	1-3 y 4-5
Vie (MD-2)	Doble sesión	Sesión de calidad con fuerza y pista de intensidad, volumen reducido: es el único pico de la semana	Microdosis de fuerza si hace tres días que no hay	6-7
Sáb (MD-1)	Oposición larga	Activación y táctica sin oposición larga	Tiro	2-3
Dom	Partido			

Versión 2 · Sábado y domingo (partidos seguidos)

Si puedes elegir, mejor un día entre medias. Si no, trata los dos partidos como una sola unidad: entre ellos, el que ha jugado muchos minutos solo recupera y el que ha jugado poco hace una sesión corta y de intensidad. Versión de tres tardes:

Día	Qué quito	Qué mantengo	Qué añado	RPE objetivo
Lun (MD+1 del domingo)	Todo lo que no sea compensar	Libre para los que han jugado mucho	Compensación corta (15-20 minutos) para los de franja 0-5	4-5
Mar (MD-4)	Nada	Día duro: gimnasio de 25-30 minutos antes y pista de 75-90 minutos		7-8
Mié (MD-3)	La pista	Libre	Microdosis de fuerza de 15-20 minutos si el calendario lo permite	2-3
Jue (MD-2)	Volumen	Pista con intensidad viva en lo corto	Microdosis de fuerza antes de la pista	4-5
Vie (MD-1)	El contacto	Activación y táctica corta, 45 minutos		2-3
Sáb	Partido 1 (reparte los minutos y apunta quién juega poco)			
Dom	Partido 2. Entre los dos, el que ha jugado poco hace una sesión corta de intensidad esa noche o antes del calentamiento			

Criterio de uso: si el wellness del grupo cae dos días seguidos, la sesión siguiente pasa a recuperación activa. Si no cae y las RPE salen como las planificaste, puedes subir un 10 % el volumen de la sesión de calidad la semana siguiente.

Plantilla C3 · Semana de 3 partidos y torneo

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 15 minutos. Se explica en: capítulo 5.

Con tres partidos en siete días el entrenamiento se convierte casi todo en recuperación activa y preparación táctica. Mantienes la microdosis de fuerza y la activación de cada partido. Quitas la pista larga y el trabajo de volumen. Añades vídeo, tiro y descanso.

Semana de tres partidos (martes, jueves y domingo)

Día	Contenido	Dosis	RPE objetivo
Lun (MD-1)	Activación larga, sin fuerza fuerte (es la víspera), tiro y vídeo	25-28 minutos de activación	2-3
Mar	Partido 1		
Mié (MD+1 y MD-1)	Recuperación para los que han jugado mucho. Para los demás, activación larga con microdosis de fuerza, táctica corta y tiro	Microdosis: 2-3 ejercicios × 2-3 series, intención máxima, lejos del fallo	2-4
Jue	Partido 2		
Vie (MD+1)	Recuperación (bici suave, movilidad, tren superior). Compensación para los que no han jugado	20-30 minutos	1-3 y 4-5
Sáb (MD-1)	Activación larga con microdosis de fuerza, táctica sin oposición larga, tiro	25-28 minutos de activación	2-4
Dom	Partido 3		

La microdosis va una vez cada 3-4 días, en el día con más hueco (en este ejemplo, miércoles y sábado). Variante híbrida: parte la sesión en un tramo sin vendaje, de recuperación, y otro con vendaje y muy corto.

Torneo de cantera (tres días, tres a seis partidos)

Momento	Qué hacer
Semana previa	Algo más suave de lo habitual y con la fuerza ya hecha
Cada partido	Calentamiento corto (10-15 minutos). Nada de fuerza ni de carga nueva
Entre partidos del mismo día	Comer algo ligero con hidratos, beber, descansar sentados o tumbados y movilidad suave de 5-10 minutos
Entre partidos de días seguidos	Agua fría solo si la hay y el jugador la tolera (5 series de 1 minuto a unos 11 °C), y cena completa. Mira la Plantilla G
Noche	Hora de acostarse fija y desayuno sin prisas al día siguiente
Cada partido, al terminar	Apunta minutos y RPE. Quien lleva poco juego hace un bloque corto de 10 minutos el día con menos partidos

Criterio de uso: si el wellness del grupo cae dos días seguidos, la sesión siguiente es de recuperación activa, y la microdosis se hace más corta pero no se quita.

Plantilla C4 · Semana de playoff

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 15 minutos. Se explica en: capítulo 10.

Aquí ya no buscas mejorar, buscas llegar bien a cada partido. El entrenador manda la táctica y tú cuidas el mínimo de fuerza.

Versión profesional (partidos viernes y domingo)

Día	Contenido	Dosis	RPE objetivo
Lun (MD+1 del domingo)	Libre para los que han jugado mucho. Compensación breve para los de franja 0-5 (Plantilla F)	15-20 minutos	1-3 y 4-5
Mar (MD-3)	Táctica y plan de partido, con activación larga que lleva dentro el recordatorio de fuerza	60-75 minutos de pista; recordatorio de 2-3 ejercicios × 2 series de 3-6 repeticiones	4-5
Mié (MD-2)	Pista corta con intensidad viva en lo corto, sin fuerza	45-60 minutos	4-5
Jue (MD-1)	Vídeo, activación y shootaround con algo de potenciación	40-45 minutos	2-3
Vie	Partido 1		
Sáb (MD+1 y MD-1)	Recuperación suave (bici, movilidad, tren superior) y activación corta para los que han jugado. Compensación para los que no	20-30 minutos	1-3 y 4-5
Dom	Partido 2		

Versión semiprofesional o de cantera (partidos miércoles y sábado)

Día	Contenido	Dosis	RPE objetivo
Dom (MD+1 del sábado)	Libre		
Lun (MD-2)	Táctica corta con activación larga que lleva dentro el recordatorio de fuerza	60-70 minutos de pista; recordatorio de 2 ejercicios × 2 series de 3-6 repeticiones	4-5
Mar (MD-1)	Activación y vídeo	40-45 minutos	2
Mié	Partido		
Jue (MD+1)	Libre. Compensación breve para el que ha jugado poco	15 minutos	1-3 y 4-5
Vie (MD-1)	Activación y táctica	45 minutos	2-3
Sáb	Partido		

Lo que no se toca en playoff (checklist)

□ Un recordatorio de fuerza por semana, a más de 48 horas de la última sesión de fuerza y del siguiente partido.
□ La activación de partido y el shootaround.
□ El día +1 de recuperación (movilidad, aeróbico suave sin impacto y tren superior).
□ El bloque de compensación del que no entra en rotación.
□ El día libre del equipo, si el entrenador lo da; si lo quita, se compensa con una sesión más corta, no con una más.
□ El registro de RPE y de wellness.

Criterio de uso: ninguna sesión por encima de la RPE del partido. Si alguna lo supera, recorta la siguiente.

Plantilla D · Plan de 48 horas para back-to-back

Para quién: staff. Tiempo: 10 minutos para adaptarlo a tu club. Se explica en: capítulo 6.

Versión profesional (partido de noche y partido al día siguiente, con viaje o sin él)

Hora a hora desde el final del partido 1. Quien jugó más de 15 minutos solo recupera; quien jugó menos, hace la sesión del hotel.

Cuándo	Qué	Quién
0-30 minutos tras el partido	Pesar, beber y comida real con proteína e hidratos (sin cifras: que la tenga a mano). Pedir sRPE y minutos a cada jugador entre 10 y 30 minutos después	Preparador, nutricionista si hay
30-60 minutos	Ducha (el frío es opcional; ver Plantilla G). Revisión de los tocados	Fisio
1-3 horas (en el hotel, hacia las 23:00)	Sesión corta de 20-25 minutos con quien ha jugado poco: 2-3 ejercicios × 2-3 series, intención máxima, lejos del fallo, 1-2 minutos de descanso. El resto, cena y cama	Preparador
Noche	Hora de acostarse fija y sin citaciones a primera hora	Todos
Mañana siguiente	Wellness al levantarse. Si la noche no daba, la sesión del hotel pasa aquí: 30 minutos de gimnasio y después un tramo regenerativo en pista. Los que han jugado mucho: descanso o 15-20 minutos de bici suave a RPE 2-3 y movilidad. Los que han jugado poco: fuerza o juego reducido (Plantilla F). Citación lo más tarde posible	Preparador
Mediodía	Comida con hidratos. Siesta de 40 minutos como opción si el horario lo permite	Jugadores
Tarde del partido 2	Shootaround con activación y potenciación, 30-40 minutos	Preparador y entrenador
Después del partido 2	Repetir desde las 0-30 minutos	Todos

Versión semiprofesional o de cantera (partidos de fin de semana, autobús)

Cuándo	Qué	Quién
Antes del partido 1	Bolsa con comida y bebida preparada para después del partido	Entrenador o delegado
Al terminar el partido 1	Comer y beber enseguida. Apuntar minutos y RPE	Entrenador
Esa noche	Hora de acostarse fija. Sin sesión extra	Familias
Antes del partido 2	Activación de 10 minutos en el pabellón, sin calentamiento largo. Al que ha jugado poco, un bloque corto de intensidad antes del calentamiento	Entrenador
Después del partido 2	Mismo orden que el primero	Entrenador

Criterio de uso: tras dos o tres viajes, revisa qué se cumplió y qué no, y recorta el plan a lo que de verdad se hace.

Plantilla E · Checklist de viaje y maleta del preparador

Para quién: staff y jugadores. Tiempo: 5 minutos por viaje. Se explica en: capítulo 6.

Tareas por persona

Persona	Antes de salir	En el viaje	En destino
Preparador	Material de la maleta; planilla de minutos y RPE; hoja de wellness; confirmar con el hotel si hay sala o gimnasio y a qué hora se cena	Revisar quién viaja tocado	Sesión del hotel con quien ha jugado poco; apuntar minutos y RPE
Fisio	Material de tratamiento; lista de los tocados	Atender lo que surja	Tratamientos y revisión
Jugador	Ropa de entrenamiento y de partido; comida y bebida; hora de acostarse en mente	Beber y comer algo	Dormir y cumplir la hora de acostarse
Entrenador	Horarios de salida y de cena; hora y duración del shootaround		Confirmar el plan con el preparador

La maleta del preparador

Elemento	Para qué
Gomas elásticas	Activación y trabajo de pierna
Cinturón de sentadilla excéntrica	Hacer algo excéntrico cuando no hay barra
Manguitos	Meter más intensidad sin tener material de gimnasio
Planilla de minutos y RPE, y hoja de wellness	Recoger lo mismo que en casa

Criterio de uso: tras dos o tres viajes, revisa qué se cumplió y qué no, y recorta la lista a lo que de verdad se hace.

Plantilla F · Compensación por tres grupos de minutos

Para quién: preparador. Tiempo: 5 minutos tras cada partido. Se explica en: capítulo 7.

Los tres grupos se montan con los minutos de partido de las últimas semanas, no con los del último partido. Los cortes (0-5, 5-15 y más de 15 minutos) son orientativos nuestros, no un dato científico: ajústalos con tu equipo y mantenlos. Solo el grupo 3 tiene trabajo obligatorio; en el grupo 2 es voluntario y en el 1 es correctivo.

Grupo	Obligatorio o voluntario	Versión profesional	Versión semiprofesional o de cantera
1 · Más de 15 min	Correctivo (lo hace quien lo necesita)	No añadas. Correctivo, mejor antes del calentamiento. Día +1 suave (bici 15-20 minutos a RPE 2-3, movilidad y tren superior). Fuerza solo la microdosis habitual	Nada extra. Un correctivo corto antes de empezar y a casa
2 · 5-15 min	Voluntario	Compensatorio antes del entrenamiento y, si quiere, un extra voluntario; uno solo según el día: pista (3 bloques de juego reducido de 3 minutos con 1 minuto de pausa) o fuerza (2-3 ejercicios × 2-3 series)	Al final del entrenamiento, 10 minutos: 2 bloques de juego reducido de 3 minutos con él como protagonista
3 · 0-5 min o sin convocar	Obligatorio	Pista y fuerza: 4-6 bloques de juego reducido de 2-4 minutos con contacto y decisión, al menos una acción máxima por bloque, pausa de 1-2 minutos; después, 3 ejercicios × 2-3 series con intención máxima y lejos del fallo, 2 minutos de descanso	Al final del entrenamiento, 10-15 minutos: 2-3 bloques de juego reducido de 3 minutos y un ejercicio de fuerza de 2-3 series. Sin preparador, vale cualquier ejercicio que el jugador conozca y haga bien

Cuándo hacerlo: - Si el siguiente partido está a 48 horas o menos: justo después del anterior y corto (25 minutos como máximo en total). Vale también una píldora al acabar el partido y el día siguiente libre. - Con 4-5 días de margen: al día siguiente o en el entrenamiento siguiente (30-45 minutos). - El día del partido, nada.

Hoja de registro semanal:

Jugador	Minutos de partido (últimas 3 semanas)	Grupo	Compensación hecha	Acciones máximas en el bloque	sRPE semanal frente al grupo	Wellness del día siguiente

Criterio de uso: la sRPE semanal del que juega poco se acerca a la del grupo sin superar a la de los titulares. Si su wellness empeora, recorta la compensación. No uses el grupo como etiqueta delante del jugador.

Plantilla G · Menú de recuperación con semáforo de evidencia

Para quién: staff y jugadores. Tiempo: una vez al inicio de la temporada. Se explica en: capítulo 8.

El color es nuestro resumen de la evidencia disponible: 🟢 Verde, base razonable; 🟡 Amarillo, ayuda en algo concreto; 🔴 Rojo, poca base o con matices. Si no tienes tiempo para todo, el orden es dormir, comer, moverse suave y lo demás.

Menú según el tiempo y el material

Tiempo tras el partido	Con nada	Con material básico	Con club profesional
15 minutos	🟢 Comer y beber; fijar la hora de acostarse	🟢 Lo anterior, con comida preparada y pesaje antes y después	🟢 Lo anterior, con comida preparada por el servicio de nutrición
30 minutos	🟡 Lo anterior más 15-20 minutos de caminar	🟡 Lo anterior más 15-20 minutos de bici suave a RPE 2-3	🟡 Lo anterior con bici en el gimnasio del club
60 minutos	🟡 Lo anterior más movilidad suave	🟡 Lo anterior más movilidad suave y, si al jugador le ayuda, compresión o foam roller (🔴)	🟡 Lo anterior más masaje del fisio

Semáforo de cada opción

Opción	Semáforo	Dosis de partida	Cuándo no
Sueño	🟢 Verde	La oportunidad de dormir más larga que permita el horario, con hora de acostarse fija	Citaciones a primera hora tras partido tardío o viaje
Comer y beber	🟢 Verde	Comida real con proteína e hidratos y agua al acabar el partido	
Recuperación activa suave	🟡 Amarillo	Bici suave o caminar 15-20 minutos a RPE 2-3	Si el jugador llega con dolor: fisio primero
Masaje	🟡 Amarillo	El que dé tu fisio	
Agua fría	🟡 Amarillo	Solo entre partidos seguidos, 5 series de 1 minuto a unos 11 °C	Tras la fuerza de la semana
Siesta de 40 minutos	🟡 Amarillo	Opción para partido tardío o día de viaje, si hay hueco	Si el jugador duerme peor esa noche
Compresión	🔴 Rojo	Como confort, si al jugador le ayuda	No esperes un salto más alto
Foam roller	🔴 Rojo	Como confort, si al jugador le ayuda	No esperes recuperar más rápido

Criterio de uso: si un jugador dice que algo le ayuda, apúntalo aunque no tenga base. Lo que no puede pasar es que ocupe el tiempo del sueño o de la comida.

Plantilla H · Semana de descarga y mini-taper de 10-14 días

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 15 minutos para montarlo. Se explica en: capítulo 9.

Semana de descarga

Cuándo: una semana más suave cada 4-6 semanas, tras cada bloque congestionado, en Navidad o en una ventana de selecciones, o si el wellness del grupo lleva varios días en rojo.

Variable	Semana normal	Semana de descarga
Volumen de pista	100 %	50-70 % (sesiones más cortas, no más suaves)
Volumen de gimnasio	100 %	50-70 %
Intensidad en lo corto (esprints, saltos, series pesadas cortas)	100 %	Igual
Número de sesiones	Las del plan	Una menos si el calendario lo permite
Fuerza	Las sesiones del plan	Microdosis: 2-3 ejercicios × 2-3 series, intención máxima, lejos del fallo

Ejemplo con números inventados: si tu semana normal suma 10 horas entre pista y gimnasio, la de descarga queda en 5-7 horas, en sesiones cortas con los esprints y los saltos al ritmo de siempre.

Descansar partidos no es una descarga de entrenamiento.

Mini-taper de 10-14 días antes de una fase decisiva

Periodo	Volumen de pista y de gimnasio	Intensidad en lo corto	Frecuencia
Días 14-8 antes de la fase decisiva	20-30 % menos	Igual	Casi igual
Días 7-1 antes	40-60 % menos, de forma progresiva	Igual	Casi igual
Día de partido	Activación y shootaround como siempre	Igual	

Referencia de deportes individuales y de equipo, extrapolada a baloncesto: tómala como punto de partida y no como receta. Un taper no arregla una carga mal repartida antes.

Navidad o ventana de selecciones

No dejes dos semanas completas sin ningún estímulo de fuerza: una microdosis de 20-30 minutos cada 3-4 días, con 2-3 ejercicios.

Criterio de uso: el wellness y la RPE del grupo vuelven a su línea de base dentro de la semana. Si no, alarga la descarga 2-3 días.

Plantilla I · Checklist de 10 señales de alarma

Para quién: preparador y fisio. Tiempo: 1 minuto por jugador y día. Se explica en: capítulo 11.

Marca una cruz cada día en cada jugador. Las reglas son nuestras, no umbrales científicos.

Señal	L	M	X	J	V	S	D
1. Wellness total por debajo de su línea de base dos días seguidos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sueño peor de lo habitual tres noches seguidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Dolor o fatiga muscular que no baja tras 48 horas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. sRPE más alta de lo normal en una sesión fácil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ánimo bajo, irritable o sin ganas de entrenar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Enfermedades pequeñas seguidas o una que no se va	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Se le ve distinto en pista (piernas pesadas, menos salto, tarda más en recuperar entre acciones; con CMJ, salto por debajo de su cambio mínimo dos días)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Molestia nueva que cambia su forma de moverse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Pérdida de apetito o de peso sin buscarla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Contexto apretado (semana de tres partidos, viaje largo y muchos minutos, o un problema personal importante)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Protocolo

Señales	Qué haces
0 o 1	Vigilar y mirar mañana
2 durante dos días	Bajar el volumen de la sesión siguiente (entre un tercio y la mitad, manteniendo la intensidad en lo corto) y hablar con el jugador
3 o más, cualquier síntoma de enfermedad o un dolor que no es de partido	Fisio o médico

Derívalo ya si ves: dolor que no baja con el descanso, que aumenta o que despierta por la noche; hinchazón o calor; fiebre o malestar general; dolor en el pecho, palpitaciones o mareos; una molestia nueva en el sitio de una lesión anterior; pérdida de peso o apetito que dura más de unos días.

Registro mensual

Mes	Alertas	Acabaron en molestia, enfermedad o baja	Se quedaron en nada	Ajuste de la lista

Criterio de uso: al final de cada mes, apunta cuántas alertas acabaron en algo y ajusta la lista.

Plantilla J · Guion de la reunión del lunes y acuerdo de temporada

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 5 minutos a la semana y 20 minutos de pactar las reglas en pretemporada. Se explica en: capítulo 12.

Guion de 5 minutos (de pie, con el calendario y la hoja de wellness delante)

Minuto	Tema	Qué llevas
0:00-1:00	Calendario y logística de la semana	Partidos, viajes y noches de hotel, horarios y pabellón disponible
1:00-2:30	Quién llega tocado y quién dobla equipo	Nombres y una palabra ("el 7, rodilla"; "el 4, no ha dormido"; "el 9, juega también en el filial")
2:30-3:30	Qué día es el duro	El día que más se aprieta; tú ajustas el resto alrededor
3:30-4:30	Tus tres propuestas de la semana	Frases cortas con una decisión: "Hay tres jugadores con la carga alta. Propongo quitar diez minutos al martes. ¿Te parece?"
4:30-5:00	Una pregunta al entrenador	La que más necesitas para decidir

Si hay semana de tres partidos o viaje, la reunión se acorta, no se cancela.

Acuerdo de temporada (se firma una vez, en pretemporada)

Regla	Qué pactamos	Cómo sabemos que se cumple
1. Un día libre a la semana		
2. La fuerza no se quita (mínimo: una microdosis cada 3-4 días)		
3. El que juega poco compensa		

Fecha: __ **Firma del entrenador:** _ ***Firma del preparador:*** ___

Revisión mensual

Mes	Regla 1	Regla 2	Regla 3	¿Se renegocia?
	□ cumplida	□ cumplida	□ cumplida	

Criterio de uso: si en un mes se han roto dos reglas, se renegocian: se cambia la regla por una que se pueda cumplir. Si se cumplen tres meses seguidos, añade una cuarta si la necesitas.

Plantilla K · Mapa de la temporada de octubre a junio

Para quién: preparador y entrenador. Tiempo: 30 minutos para rellenarlo una vez y 5 minutos al mes para revisarlo. Se explica en: capítulo 1.

Rellénalo con el calendario oficial en pretemporada y actualízalo cuando salgan los cruces del playoff. En cada casilla: P, número de partidos de la semana (1, 2 o 3); V, viaje largo; N, Navidad o ventana de selecciones; D, semana de descarga. Las fases son orientativas y dependen de tu liga: pretemporada, construir; 1.ª vuelta, seguir mejorando; 2.ª vuelta y final de liga, mantener; playoff, rendir.

Mes	Fase orientativa	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
Octubre	1.ª vuelta, seguir mejorando	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □
Noviembre	1.ª vuelta, seguir mejorando	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	
Diciembre	1.ª vuelta, seguir mejorando	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □
Enero	2.ª vuelta, mantener	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	
Febrero	2.ª vuelta, mantener	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	P □1 □2 □3 V □ N □ D □	
Marzo	2.ª vuelta y final de liga, mantener	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □
Abril	Final de liga y playoff, rendir	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	
Mayo	Playoff, rendir	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □
Junio	Playoff y finales, rendir	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	P □1 □2 □3 V □ D □	

Dosis de partida: una semana más suave cada 4-6 semanas o tras cada bloque congestionado, a ajustar con la hoja del capítulo 3.

Criterio de uso: si al rellenarlo no queda ninguna semana suave marcada antes de enero, el plan no es realista y hay que tocarlo ahora, no en febrero. Al cerrar cada bloque, anota al margen una línea de historial: orientación, sesiones y partidos.

Tres temporadas tipo de un vistazo

Estas tres páginas ponen las plantillas en el calendario de tres equipos distintos. No son recetas: son un ejemplo de qué plantilla usa cada tipo de equipo en cada fase y dónde caen las descargas.

Temporada tipo 1 · Equipo profesional con competición europea

Calendario con semanas de uno, de dos y de tres partidos, viajes frecuentes y ventanas de selecciones. Tiempo de pista y gimnasio propio, con dobles sesiones cuando el calendario lo permite.

Fase	Cuándo	Semanas tipo	Fuerza	Descarga
Arranque	Octubre-noviembre	C2 y C3 casi siempre; C1 solo en las semanas sin partido europeo	Microdosis dentro de la activación (25-28 minutos); sesión larga solo en la semana de un partido	Tras cada bloque de tres partidos en siete días
Ventana de selecciones	Noviembre y febrero (según tu liga)	C1 profesional, con día duro y sesión de fuerza larga	Aprovecha para una sesión principal	Si la parada es larga, trátala como la Navidad
Navidad	Diciembre-enero	Semana de descarga (Plantilla H)	Microdosis cada 3-4 días	Sí, con la fuerza mantenida
2.ª vuelta	Enero-marzo	C2 y C3, sin dobles; C1 cuando el calendario lo permita	Microdosis dentro de la activación	Cada 4-6 semanas, o antes si el wellness lo pide
Fase decisiva	Copa, final a cuatro, inicio del playoff	Mini-taper de 10-14 días (Plantilla H)	Microdosis	La propia fase
Final de liga y playoff	Abril-junio	C4	Recordatorio semanal	Lo que mande el cruce

En cada desplazamiento: Plantillas D y E. Cada semana: Plantilla F para el que juega poco y Plantilla A para recoger los datos. Semáforo del lunes (Plantilla B) y reunión de 5 minutos con el entrenador (Plantilla J).

Temporada tipo 2 · Equipo de liga nacional con un partido por semana

Un partido cada fin de semana. Entre cuatro y siete sesiones de pista, de dos a tres de fuerza en la 1.ª vuelta y, en un equipo profesional de este tipo, unas 18 horas semanales de trabajo, partidos incluidos.

Fase	Cuándo	Semanas tipo	Fuerza	Descarga
1.ª vuelta	Octubre-diciembre	C1 profesional, con dos dobles (lunes y martes)	Dos sesiones de fuerza por semana	Cada 4-6 semanas
Navidad	Si hay parada	Semana de descarga	Microdosis cada 3-4 días	Sí
2.ª vuelta	Enero-marzo	C1 profesional con una doble, y después sin dobles	Una sesión de fuerza y microdosis en la activación	Cada 4-6 semanas
Final de liga	Marzo-abril	C1 con una sola sesión al día; fuerza dentro de la activación larga	Activación de 25-28 minutos	Mini-taper antes de la fase decisiva
Playoff	Abril-junio	C4	Recordatorio semanal	Lo que mande la serie

La versión semiprofesional con cuatro tardes usa la C1 de cuatro tardes, con gimnasio de 25-30 minutos antes de la pista. Si no hay preparador, la versión mínima de la Plantilla C1.

Temporada tipo 3 · Equipo de cantera con dos partidos el fin de semana

Tres tardes de entrenamiento, partidos el sábado y el domingo, a veces un tercer partido entre semana. Sin mañanas, sin gimnasio propio y con un preparador a tiempo parcial o sin él.

Fase	Cuándo	Semanas tipo	Fuerza	Descarga
Arranque	Octubre-noviembre	C2 (sábado y domingo)	Gimnasio de 25-30 minutos antes de la pista el día duro	Cada 4-6 semanas
Semana con tercer partido	Cuando haya partido entre semana	C3, sin sesiones largas	Microdosis de 15-20 minutos cada 3-4 días	Después de la semana
Vacaciones escolares	Navidad y Semana Santa	Semana de descarga con microdosis	Microdosis cada 3-4 días	Sí (lógica nuestra: coincide con el calendario escolar)
Torneos y fases finales	Primavera	Torneo de cantera de la Plantilla C3, con la semana previa algo más suave	Sin fuerza nueva en los días de partido	Mini-taper de 10-14 días si hay fase final
Cierre de temporada	Mayo-junio	C2 y C3 según el calendario	Microdosis	Según el calendario

Cada fin de semana: Plantilla F de cantera (10-15 minutos) para el que ha jugado poco, tarjeta de 30 segundos (Plantilla A de cantera) para recoger datos y reunión de 5 minutos con el entrenador (Plantilla J).