# LA PLANIFICACIÓN FUTBOLÍSTICA



MANUAL DE USO

## Tabla de contenido

1. INICIO	
2. PANEL DE CONTROL	
3. CONFIGURACIÓN Y DESCONEXIÓN	4
3.1. Configuración	4
4. ESCRITORIO	6
5. HERRAMIENTAS	9
5.1. Histórico	
5.2. Club	
5.3. Temporadas	
5.3.1. Éventos	
5.3.2. Microciclos	
5.4. Seguidores	
5	

# 1. INICIO

En la pantalla inicial, introduce tu usuario y contraseña.



Figura 1 - Pantalla de inicio de sesión

# **2. PANEL DE CONTROL**

Una vez dentro, nos encontraremos en el panel general de control, desde donde tendremos acceso a todas las opciones en la columna azul de la izquierda.

Comenzaremos, paso a paso, completando cada uno de los contenidos de la misma.



Figura 2 - Página principal

# **3. CONFIGURACIÓN Y DESCONEXIÓN**

Lo primero que nos encontramos debajo del nombre y foto de usuario son los botones de desconexión (para salir del programa cerrándolo) y configuración, primer punto sobre el que nos detendremos.



Figura 3

### 3.1. Configuración

Pulsando sobre el botón "configuración", entramos en la página donde rellenar nuestros datos personales que, posteriormente, quedarán fijos en las pantallas del panel de control como identificación.

\varTheta 🔿 🔿 🖉 LPf La Planit	ficación Futbolístic ×			
← → C 🗋 plani	ificacion.mcsports.es/micuenta/configuracion		Q, s	<u>∽</u> =
Aplicaciones Para ac	ceder rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadores.	Importar marcadores ahora		
# LPF LPF	= *			
David Dóniga Lara	Configuración Usuario			ì
00000000	Escritorio > Configuración Usuario Administrador			
© Escritorio	Usuario Configuración			
HERRAMIENTAS	>Información Usuario			
Temporadas	Login Usuario *	daviddl	1	
Seguidores <	Nombre Usuario *	Nombre Usuario	1	
	Apellidos Usuario *	Apellidos Usuario	1	
	Email *	test@example.com		
	Nueva Contraseña	Nueva Contraseña	*	
	Confirmar Contraseña	Confirmar Contraseña	*	
	Confirmar Contraseña Anterior	Confirmar Contraseña Anterior	*	
	> Personal			ł

Figura 4 - Configuración del usuario

← → C D planificacion.mcsports.	es/micuenta/configuracion		Q 🕁
Aplicaciones Para acceder rápidamente a ur	a página, arrástrala a esta barra de marcadores	. Importar marcadores ahora	
> Personal			
	Titulacion	Titulacion	
	Experiencia	Experiencia	
			i.
	Foto		
	Notas	(Mexecour active) Ningún archivo seleccionado	
*	Follow Level	Macrocicle	+

Figura 5

Todas las pestañas están explicadas. La última, "Follow level", sirve para elegir qué nivel de seguimiento queremos que hagan los demás usuarios a la hora de compartir nuestros datos (lo veremos en el último apartado). Será la red social de LPF.

Una vez completados los espacios, con nuestra nueva clave y datos personales, así como con la foto que queremos que aparezca en el panel de control, pulsamos "Enviar" para volver a ese panel de control y seguir con la planificación.

# **4. ESCRITORIO**

Una vez guardados los datos y de vuelta al panel de control, nos encontramos de nuevo, en la columna de la izquierda, con el escritorio.

En él podremos cambiar los colores de fondo y de letra (fig. 6,7 y 8), modificar el panel central y esconder el propio escritorio con los dos botones de la parte central superior izquierda (fig. 9 y 10).

e O O LPf La Planit	Ración Futbolistic ×	
← → C 🗋 plani	ificacion.mcsports.es/micuenta	Q 값 =
Aplicaciones Para ac	ceder rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadores. Importar marcadores ahora	
+ LPF LPF	= *	
David Dóniga Lara Autumn	Bienvenido <b>David Dóniga Lara</b> <sup>UEFA PRO</sup>	
000000000		
🗇 Escritorio		
HERRAMIENTAS		
👷 Club <		
📋 Temporadas 🧹 🤇		
📋 Histórico 🧠	Asistencia de Clubs	
🕈 Seguidores <	Para la creación de Clubs	
	Tablas - Asistencia Clubs	
	Clubs Asistencia	
	Comenzar Asistencia	
iavascript:void(0)		TRIXMA

Figura 6



Figura 7



Figura 8



Figura 9



Figura 10

# **5. HERRAMIENTAS**

Bajo este título-apartado, en el escritorio, encontramos los cuatro ítems sobre los que trabajaremos: club, temporadas, histórico y seguidores.



Figura 11 - Menú lateral - Herramientas

### 5.1. Histórico

Esta opción será factible sólo tras acabar la primera temporada planificada, pues dejará guardados los datos de la misma para ser visionada (no manipulada) los próximos años.



Figura 12 - Herramientas - Histórico

Tras este salto temporal en base a que no podemos utilizar esta pestaña durante el primer año de uso del programa, vamos con las opciones concretas a realizar en el desarrollo de nuestra planificación.

## 5.2. Club

En la pestaña club entraremos a rellenar los datos de nuestro equipo, tras pulsar la misma, y la opción "añadir club", donde, como muestran las figuras 14 y 15, deberemos cumplimentar una información que quedará grabada para toda la temporada y que nos hará enfocar nuestra planificación de una manera más contextualizada en base a lo que tenemos entre manos.



Figura 13 - Clubs



Figura 14 - Nuevo Club

😝 🔿 🔿 LPf La Planificació	n Futbolístic ×		
$\leftarrow \rightarrow \mathbf{C}$ D planificad	ion.mcsports.es/micuenta/nuevoclub	ସ୍	☆ =
Aplicaciones Para acceder	rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadores. Im	portar marcadores ahora	
	Entorno *	Entorno	
	Masa Social *	Masa Social	
	Medios de Comunicación *	Medios de Comunicación	
	Estructura *	Estructura	
~		→Envlar CLimpiar	

Figura 15

Una vez completados los datos, pulsamos "enviar" y tendremos ya nuestro equipo en la pestaña de "listado de clubes". Seleccionamos y pasamos a la pestaña "Temporadas"

\varTheta 🔿 🔿 🖊 LPf La Planificació	n Futbolístic ×	
$\leftarrow \rightarrow C \square$ planificad	ion.mcsports.es/micuenta	२ ☆ 🔳
Aplicaciones Para acceder	rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadores. Importar marcadores ahora	
✓ LPF LPF	≡ *	
David Dóniga Lara	Bienvenido David Dóniga Lara UEFA PRO Temporada Activa : A	
00000000		
💮 Escritorio		
HERRAMIENTAS		
e Club <		
📋 Temporadas 🧹 <		
📋 Histórico <		
🚔 Seguidores <	Datos de todos nuestros Clubs	
	Tablas > Seleccionar Clubs	
	Datos	
	🗷 👗 Nombre del Club Cludad Entorno	Acciones
	Prueba Manual     A     B	

Figura 16

### 5.3. Temporadas

En temporadas se abrirá, la primera vez que planifiquemos, el asistente para la planificación, el cual deberá ser cumplimentado en sus cinco apartados para que sus datos pasen a quedar para toda la temporada reflejados en la programación diaria (microciclo, último apartado de "temporadas").

😝 🔿 🔿 🚺 LPf La Planificació	n Futbolístic: ×
$\leftarrow \rightarrow \mathbf{C}$ 🗋 planificad	ion.mcsports.es/micuenta
Aplicaciones Para acceder	rápidamente a una página, arrástra
✓ LPF LPF	≡ *
David Dóniga Lara	<b>Bienvenido Davi</b> UEFA PRO Temporada Activa : A
000000000	
🛈 Escritorio	
HERRAMIENTAS	
🚆 Club <	
💼 Temporadas 🛛 🗸	
Asistente	
Seleccion Temporada	Datos de todos nuestr
Gestión Temporada <	
📋 Histórico <	Tablas → Seleccionar Clubs
🚔 Seguidores <	Datos

Figura 17 - Herramientas - Temporadas

😑 🔿 🔿 🖉 LPf La Planificació	n Futbolistic: ×		
$\leftarrow \rightarrow \mathbf{C}$ D planificad	ion.mcsports.es/micuenta/asistente		Q 🕁 🔳
Aplicaciones Para acceder	rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadores. In	nportar marcadores ahora	
✓ LPF LPF	≡ *		
David Dóniga Lara	Asistente Creación de Temporada para LFA		
👌 Escritorio	Escritorio > Creación de Temporada		
HERRAMIENTAS	Nuevo Temporada		
Club Club Comporadas	1. General 2. Obje	tivos 3. Partidos 4. Jugadores 5. Macrociclo	
	Club *	Prueba Manual 💠 🖈	
	Descripción *	Descripción Temporada.	
	Recursos Humanos	_Recursos Humanos.	1
	Figur	a 18 - Tamparadas	

Figura 18 - Temporadas

Rellenamos, pulsamos "siguiente" y seguimos en el siguiente apartado.

NOTA: en el apartado macrociclo, clave para fijar las fechas de inicio de cada periodo, habrá que señalar en el calendario *cuándo* comienza cada periodo, y el programa, automáticamente, generará los mismos periodos.

Este proceso nos permitirá ir a "**selección temporada**" y elegir la que queremos gestionar, y así dar empezar a planificar de manera más concreta.

e o o LPf La P	lanificación Futbolístic ×		
← → C 🗋 p	lanificacion.mcsports.es/micuenta/temporadaActiva		Q ☆ 🛢
Aplicaciones Par	a acceder rápidamente a una página, arrástrala a esta barra de marcadore	es. Importar marcadores ahora	
✓ LPF LPF	≡ ×		
David Dóniga Lara	Asistente Creación de Temporadas para LPF		
00000000	Escritorio -> Creación de Temporadas		
<ul> <li>Escritorio</li> <li>HERRAMENTAS</li> </ul>	Establecer Temporada		
👷 Club	Establecer Temporada		
Asistente	Club *	Prueba Manual	• •
Seleccion Temporada			
Gestión Temporada	Temporada *	Temporada 2014-2015	•
📋 Histórico 🤇			
👮 Seguidores 🤟		Certar Elikar	
			TRXMA

Figura 19

😑 🔿 🔿 📕 LPf La Planificación	Futbolístic ×				
← → C 🗋 planificaci	ion.mcsports.es/micuenta	l			Q ☆ <b>=</b>
Aplicaciones Para acceder	rápidamente a una página, arrás	rala a esta barra de marcadores. Importar marcadore	s ahora		
Lara	UEFA PRO Temporada Activa : A		D HEDIOS (NUKAL)		
00000000		BARRAN CARCELLA	ORCANIZACIÓN		
ं Escritorio			ITTERANE AD		
HERRAMIENTAS					
🤵 Club <					
📋 Temporadas 🛛 🗸					
Asistente					
Seleccion Temporada	Datos de todos nues	tros Clubs			
Gestión Temporada 🛛 🗸 🗸					
Información General	Tablas > Seleccionar Clubs				
Objetivos	Datos				
Competiciones	Datos				
Jugadores		•	-		
Macrociclos	~	Nombre del Club	Cludad	Entorno	Acciones
Sanciones					
Lesiones		Prueba Manual	A	В	/ 🔀
Eventos					
Microciclos					
		Figur	a 20		

Tras esto, abrimos pestaña "gestión de temporada" (Figura 20) para ir, uno a uno, completando todos los apartados que nos lleven a configurar toda la información necesaria para que, cada día, sólo nos quede diseñar la sesión correspondiente dentro de la pestaña "microciclo".

#### 5.3.1. Eventos

Si bien completar los datos iniciales hará que éstos queden ya fijados en todas las pestañas de "temporada" (información general, objetivos, competiciones, etc., que observamos en la figura 20), exceptuando lesiones y sanciones, que irá que ir actualizando cada vez que se produzcan, para que en el calendario de "microciclo", que veremos a continuación, queden ya programados todos los partidos, de competición o amistosos, que vamos a disputar todo el año, tenemos que colocar, uno a uno, en la pestaña "eventos" (figura 21), todos los que se van a dar a lo largo de ese macrociclo, identificando los periodos, fechas y rivales, con el fin de que, pasados estos días iniciales de organización y concreción de información, cada día sólo nos tengamos que poner frente al programa a completar la sesión oportuna en base a lo que tenemos esa semana en el calendario.

David Dóniga Lara	G	estión Terr	nporada								
00000000	Escr	itorio >									
ं Escritorio	Est	tablecer Eventos									
HERRAMIENTAS											
g Club <											•
📋 Temporadas 🛛 <		10 \$					Courch				
📋 Histórico <							Search				ų
🄵 Seguidores 🧹		Nombre Evento	Periodo	Tipo de Evento 🔶	Competición 🔶	Fecha c Evento	lel 🕴	Rival contra el que se juega	Como se juega	Accion	es 🔶
		A	Periodo Transitorio	Amistoso	N/A	2013-12	-13 )	S	Local		3
		Evento pruebas	Periodo Transitorio	Amistoso	N/A	2013-12 00:00:00	-26 )	Rival pruebas	Local		3
		н	Periodo Competitivo	Amistoso	N/A	2014-04 00:00:00	-17 )	Ggggg	Local		3
		j	Periodo Competitivo	Amistoso	N/A	2014-04 00:00:00	-09 )	fff	Local		3
		1-4 of 4								< 1	

Figura 21 - Orden que van siguiendo los eventos (partidos, competiciones) que se van fijando en el calendario anual (macrociclo:periodos:microciclo) en la pantalla eventos.

nformación Evento	
Macrociclo*	Primer Macrociclo \$
Periodo*	Periodo Transitorio \$
Tipo de Evento*	Amistoso \$
Nombre Evento	Nombre Evento Evento.
Fecha del Evento*	dd/mm/yy
Jornada*	.Jornada Evento.
Rival contra el que se juega*	Rival contra el que se juega Evento.
Como se juega*	Local \$
Objetivo del Evento	Objetivo del Evento Evento.

Figura 22 - Forma de crear evento y guardarlo en la pestaña "eventos".

Una vez hayamos fijado todos los partidos de todas las semanas del año, no quedará más que ponerse delante del calendario (microciclos) cada día, y diseñar el entreno, sesión o actividad que corresponda.

#### 5.3.2. Microciclos

Es la pantalla a la que accederemos cada vez que tengamos que trabajar en el programa, cada día que vayamos a preparar el trabajo correspondiente (tras presionar el botón de "selección de temporada", primer paso siempre cuando se entra).

Presionando sobre el periodo que queramos, el calendario nos seleccionará exclusivamente los meses, días y semanas que abarcan dicho periodo.

La visión puede ser a mes, semana o día visto.



Los partidos (competiciones, sesiones o demás que queramos fijar) que quedaron fijados en "eventos" saldrán automáticamente en el calendario en sus días correspondientes, marcando final y principio de cada microciclo, y tan sólo restará crear la sesión del día.

Para ello, pulsamos sobre el ítem "descanso", que saldrá por defecto (para que cuando no hay evento o sesión, quede como día de descanso), y se abrirá la opción de diseñar una sesión, una jornada festiva o vacacional (no día de descanso, que saldría por defecto) o especial (reunión, análisis, pruebas, celebraciones, etc.). Se ve en este croquis:

e O O / LPfLa Planificación Futbolístic x								
$\leftarrow \rightarrow \mathbf{C}$ $\square$ planifi	icacion.mcsports.es/micuent	a/micro/1/2						Q.☆ 🚍
Aplicaciones Para acce	eder rápidamente a una página, arrá	strala a esta barra de m	arcadores. <u>Importar mar</u>	cadores ahora				
Asistente Seleccion Temporada	Temporada: Sesión Activa: Pru	ueba Manua' -			_			
Gestión Temporada v	Fechas Periodo:		Nueva	Temporada				
Información General	Inicial: 14/07/201 Final: 24/08/2014	14						
Objetivos								
Competitiones		Tipo Sesio	in					
Jugadores	+Leyenda Colendario	< >	-					month week day
Macroddos	Partidos	Fecha Se	15/07	/2014				
Sandones	Vacaciones		Vacaciones	Sesiones Espec	iales	Fri	Sat	Sun
Lesiones	Sesiones				3	3	4	5 6
Eventos	Especiales				Cerrar			
Microciclos								
Histórico <								
😤 Seguidores 🧹			7 8	9	10	)	11	12 13
		1	1 15	16	17	,	18	19 20
		Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
		2 Descanso	Descanso 22	23 Descanso	24 Descanso	Descanso	25 Descanso	Z6 27 Descanso
*								

Figura 24

Una vez elegida la opción deseada, se abre la pantalla para ubicarla en día, hora, objetivos y contenidos, utilizando, para la sesión, la nomenclatura de La Planificación Futbolística, con 5 tipos de trabajos y 5 tipos de ejercicios que los concretan.

😑 🜕 🕚 LPf La Planifi	icación Futbolístic ×								
← → C' 🗋 planif	ficacion.mcsports.es/micue	nta/micro	/1/2						요 ☆ 🔳
Aplicaciones Para acc	eder rápidamente a una página, ar	ástrala a est	a barra de marcadores	. Importar marcad	lores ahora				
Asistente	Temporada:								
Selección Temporada			18 N		án da trab				
Información General		: 014		iueva sesi	on de traba	ајо			
Objetivos		14							
Competicion es			Sesión de trabajo						
Jugadores			Fecha Ses	15/07/201	4				month week day
Macrociclos				15/07/201	*				
Sandones		,	Seleccionar hora (	24h) 17:34:15	0		Fri	Sat	Sun
Lesiones							3	4	5 6
Eventos			Tipo Ses	lón* Trabajo					
Microciclos									
Historico			Objeto Se	sión					
∰ Seguidores <							10		12 13
			Trabajo Inicial	Introductorio \$	Ejercicio Inicial	Condicional \$			
			Trabajo principal	Complement: \$	Ejercicio principal	Condicional \$			
							17	18	19 20
			Trabajo volver a la calma	Conclusivo \$	Ejercicio volver a la calma	Condicional \$	Descanso		Descanso
					Cerrar An	adir sesión de trabajo	24		26 27
							- Starso		Vectoriou

Figura 25

Tras rellenar y pulsar el botón de guardado, deberemos volver a pulsar en el calendario sobre esa sesión para concretar exactamente ejercicios, series, etc., como se ve en el dibujo siguiente.

\varTheta 🔿 🔿 🚺 LPf La Planifie	cación Futbolístic: ×										
$\leftarrow \rightarrow \mathbf{C}$ $\square$ planif	ficacion.mcsports.es/micuent	a/micro/	1/2							Q	☆ =
Aplicaciones Para acc	eder rápidamente a una página, arrás	trala a esta	a barra de marcadores. Imp	ortar marcado	es ahora						
📋 Histórico 🧹			Transitorio	reparatorio	Competi	tivo	Transitorio				
😤 Seguidores 🧹	Sesión Activa: Pru	eba Manua	<b>∂</b> Edit	ar sesió	n de traba	jo					
	Fechas Periodo: Inicial: 14/07/201 Final: 24/08/2014	4	Editar sesión de trabajo								
	-Leyenda Calendorio	< >	Fecha Sesión*	15/07/2014						month week	day
	Partidos		Seleccionar hora (24h)	17:34:15	0						
	Vacaciones	'						Fri	Sat	Sun	
	Especiales		Tipo Sesión*	Trabajo			3		4	5	0
			Objeto Sesión	s							
			Trabajo Inicial	oductorio \$	Ejercicio inicial	Condicional \$	10	1	11	12	13
			Trabajo principal Com	plementi ‡	Ejercicio principal	Condicional \$					
		Descanso	Trabajo volver a la calma	clusivo \$	Ejercicio volver a la calma	Condicional \$	17 Descanso	1	18 Descanso	19 Descanso	20
			Cerrar Defini	trabajo Editar	sesión de trabajo Bor	rar sesión de trabajo					
*		Descanso	Descanso	Desca	150	Descanso	Descanso	2	20 Descanso	20 Descanso	27

Figura 26

Pulsando sobre definir trabajo, se nos abre la página a través de la cual cerraremos los contenidos de la sesión concretando detalles y pudiendo añadir vídeos e imágenes de cualquier otra herramienta de diseño gráfico de tareas.

😝 🔿 🔿 🚺 LPf La Planifi	cación Futbolístic: ×						
← → C 🗋 planif	ficacion.mcsports	.es/micuenta/sesiones	/13				Q 😭 🔳
Aplicaciones Para acc	eder rápidamente a u	na página, arrástrala a esta ba	urra de marcadores. <u>Importar marcadores</u>	ahora			
	Trabajo						<u> </u>
🔆 Escritorio	› Gestión sesión de trab	ajo					
HERRAMIENTAS	Trabajo Datos Ger	nerales ·					
👷 Club <	Periodo	Periodo P	eparatorio				
Temporadas	Microcicio	N/A					
	Fecha	2014-07-	15 17:34:15				
≓ seguidores `	Objetivos trabajo	\$					
	Sesión trabajo esp Tipo*	1.Trabajo Inicial 2.Trabajo principa	3.Trabajo volver a la calma				
		Trabajo Datos ejercicio			Trabajo Ejercicios extra		
		Nombre trabajo:	Introductorio		Nombre ejercicio:	Condicional	
		Objetivos:	Añadir		Descripción:	Descripción	
		Serie:		۲			
		Medida:					
		Minutos/Rep.:			Poto:	Image (Stlescionar.archive) Ningún archivo seleccionado	4
			Figure	. 27			

Figura 27

Esta sesión quedará guardada para siempre en el calendario, así como en el histórico, y podremos dejarla como está o imprimirla en papel para hacer un archivo en soporte físico, quien lo quisiera.

### 5.4. Seguidores

En la pestaña de seguidores se abre la opción de ver a todos los usuarios de LPF y la opción de ver a quién sigo. Bastará con pulsar el botón de mensaje y esperar si acepta o no la posibilidad de ver cómo trabajas y que tú le veas a él.

	Usuarios Followers				
© Escritorio	Seguidores > Usuarios				
HERRAMIENTAS  Club < Temporadas < Histórico <	Gestión de seguimiento de usuarios				
Seguidores <	<ul> <li>Aceptar seguimiento</li> <li>Estado del usuario que me s</li> </ul>	Spen	ndiente de respuesta ado del usuarlo al que sigo	<ul> <li>Seguimiento cancelado</li> <li>X No se pueden ver datos del usua</li> </ul>	rio
	10 \$		Search		Q
	L Nombre	e Apellido	Titulación	• Estados •	Acciones
	LPf0001	LPf0001		O ☆ ×	8
	LPf0002	LPf0002		O ☆ ¥	8
	LPf0003	LPf0003		О ф <b>х</b>	8
	LPf0004	LPf0004		O ☆ ×	
Aplicaciones Para acces LPF LPF David Dóniga Lara	ler rápidamente a una página, arrástrala X A quien sigo Trainers	a a esta barra de marcadores. <u>Importar</u>	marcadores ahora		
Escritorio	Seguidores > Usuarios a los que sigo				
HERRAMIENTAS	Usuarios A quien sigo				
Temporadas	Gestión de seguimiento de usuarios	An all da an			
Historico	Nombre	Apellido Ci	ub y Temporada	Datos de	consulta

Figura 29

Crearemos de este modo una red donde compartir información sobre la planificación de cada técnico con el resto de amigos de LPF.