

LA PLANIFICACIÓN FUTBOLÍSTICA



MANUAL DE USO

Tabla de contenido

1. INICIO	3
2. PANEL DE CONTROL	3
3. CONFIGURACIÓN Y DESCONEXIÓN	4
3.1. Configuración	4
4. ESCRITORIO	6
5. HERRAMIENTAS.....	9
5.1. Histórico	10
5.2. Club.....	11
5.3. Temporadas	12
5.3.1. Eventos	15
5.3.2. Microciclos	17
5.4. Seguidores	20

1. INICIO

En la pantalla inicial, introduce tu usuario y contraseña.

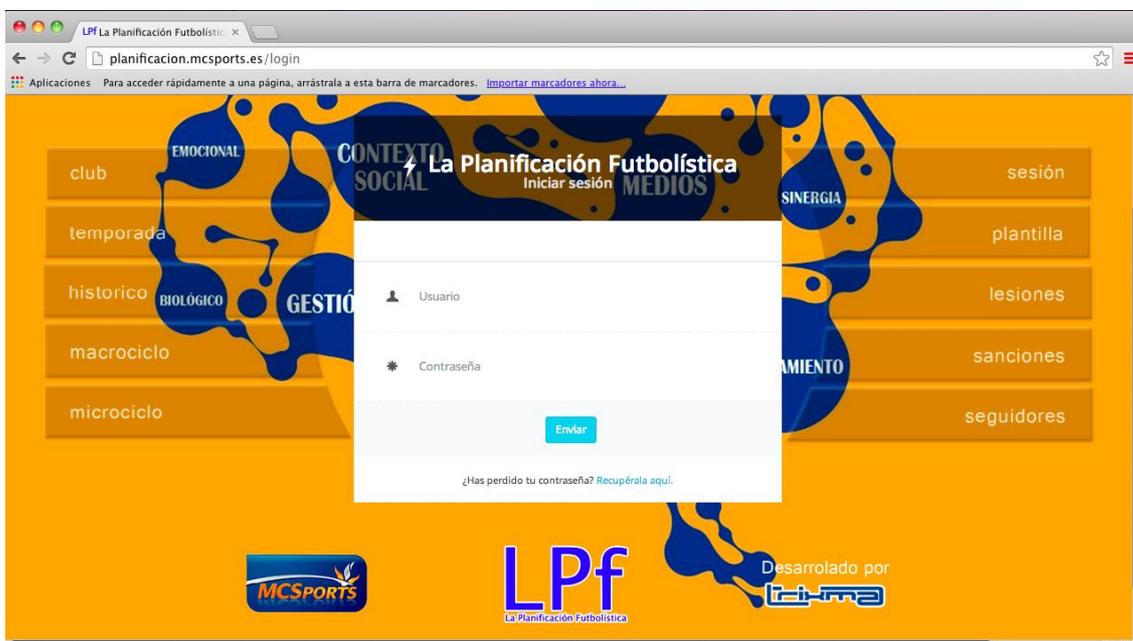


Figura 1 - Pantalla de inicio de sesión

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.

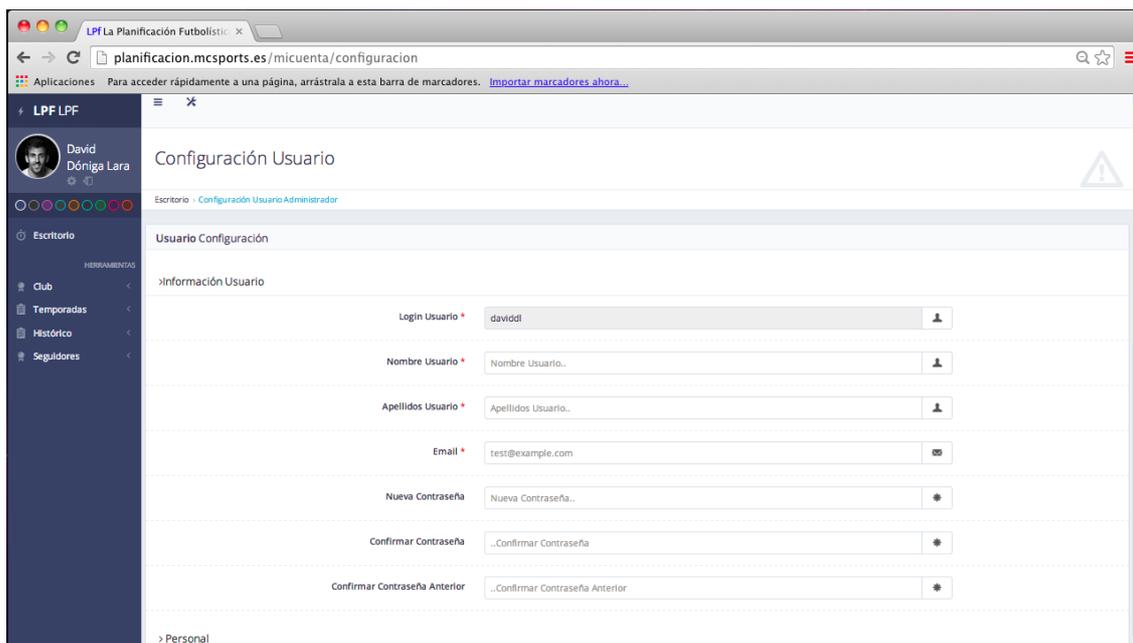


Figura 4 - Configuración del usuario

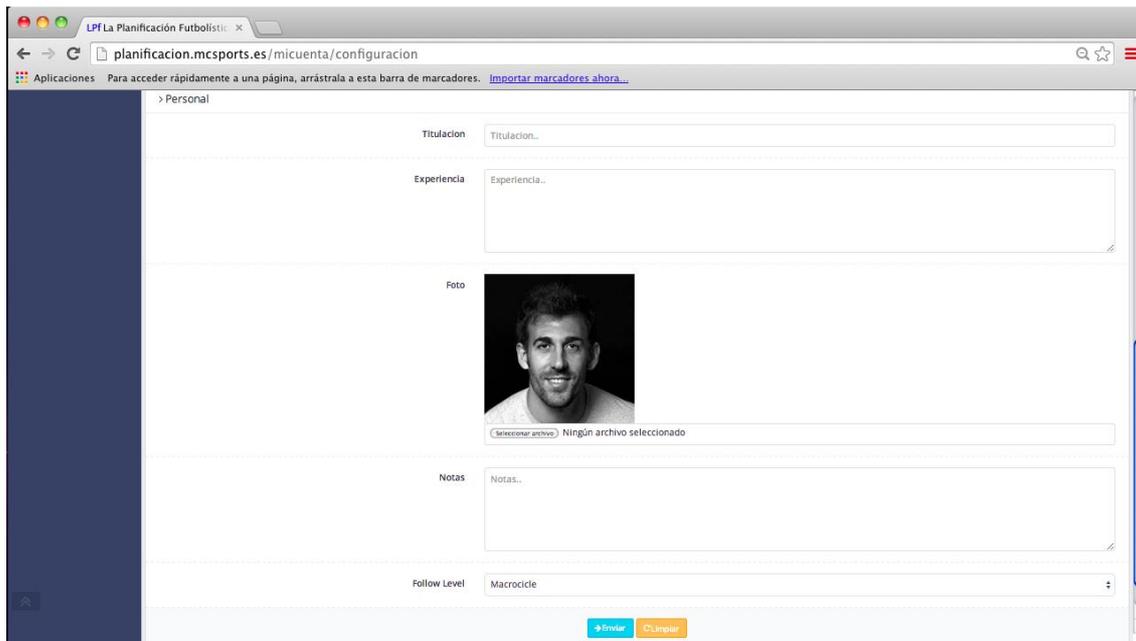


Figura 5

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).

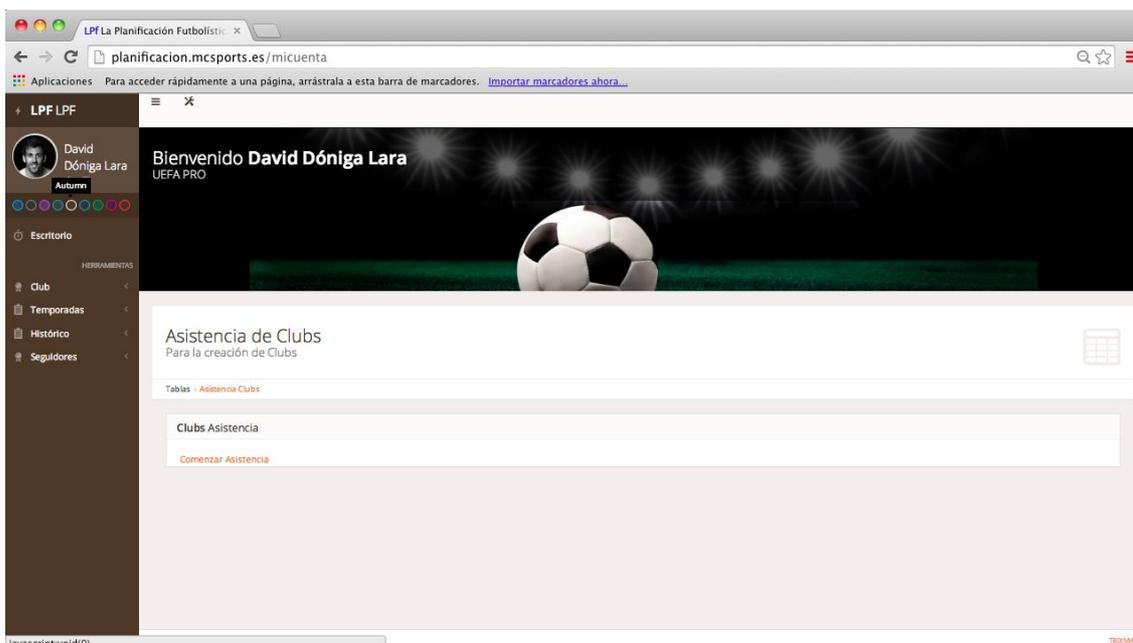


Figura 6

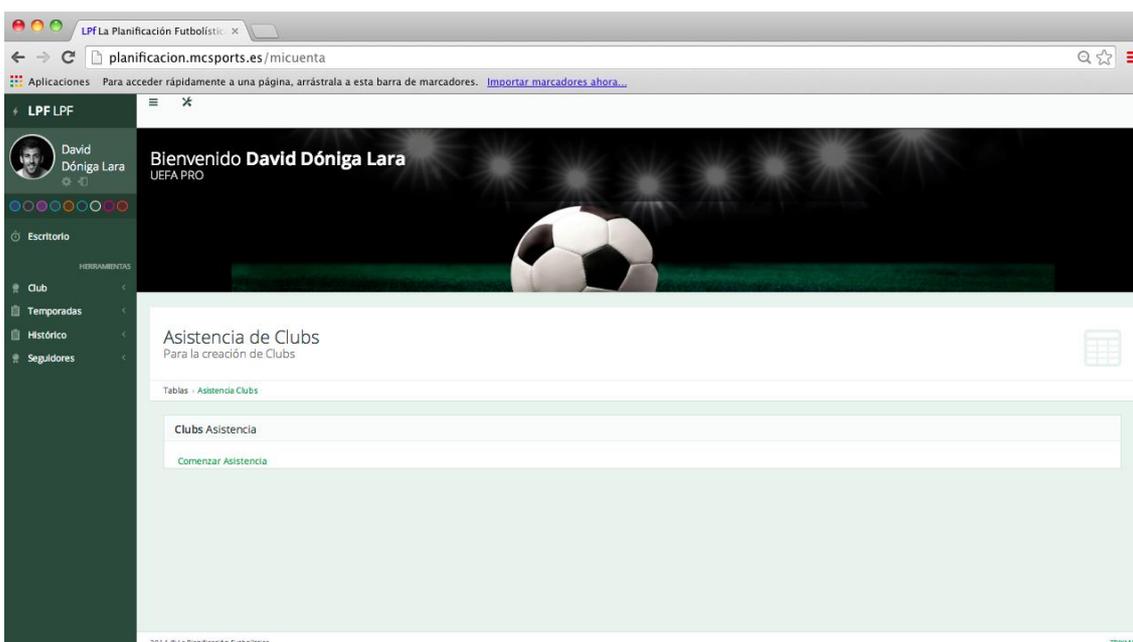


Figura 7

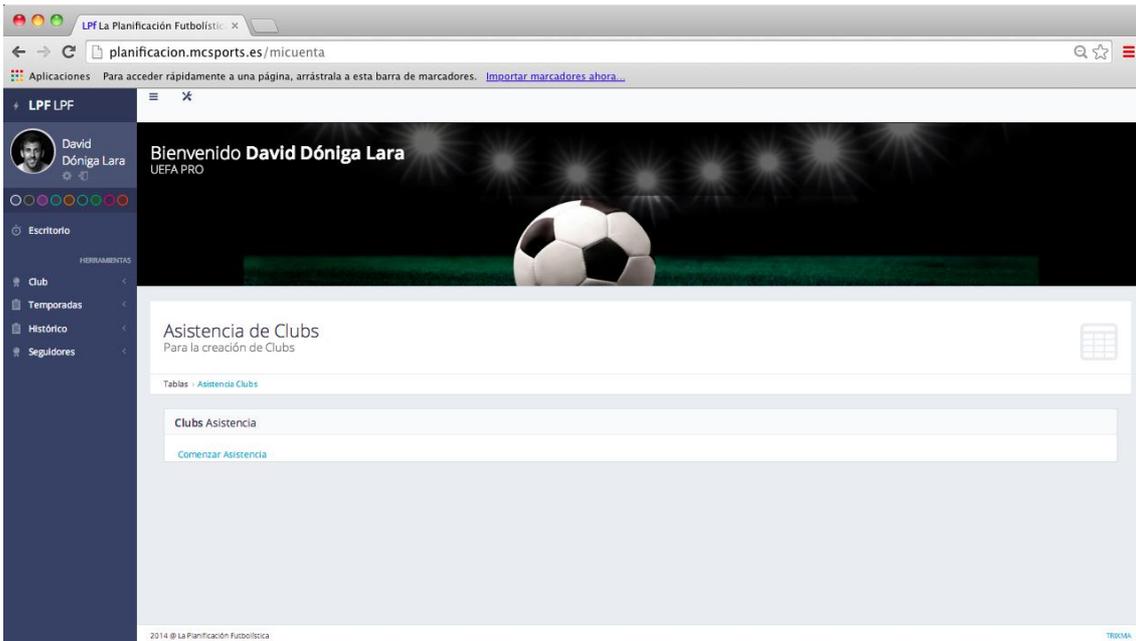


Figura 8

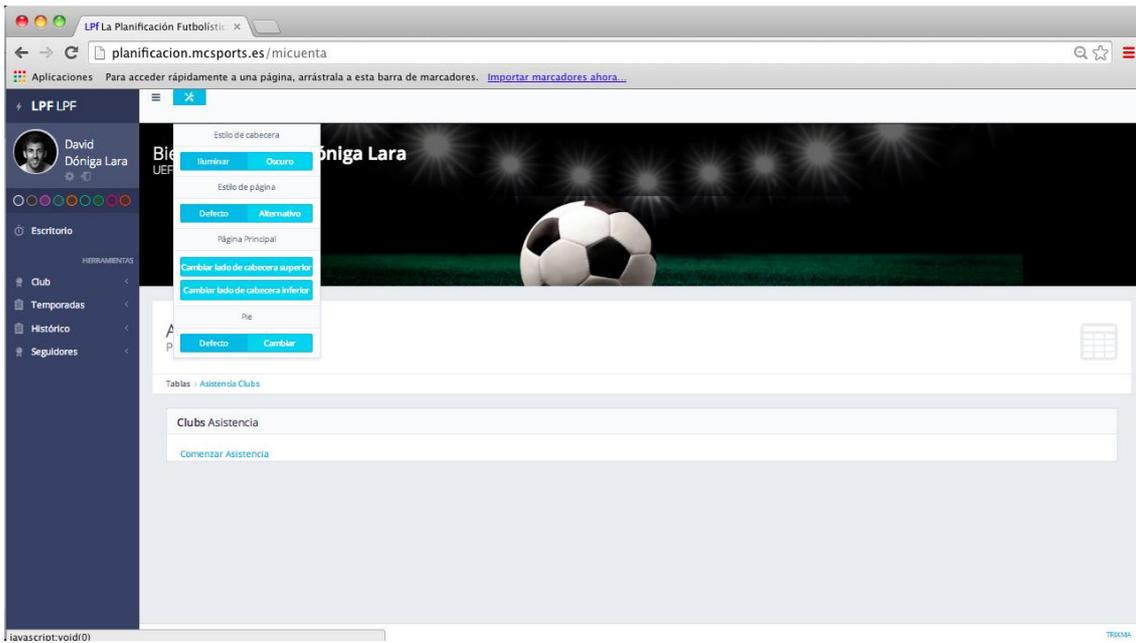


Figura 9

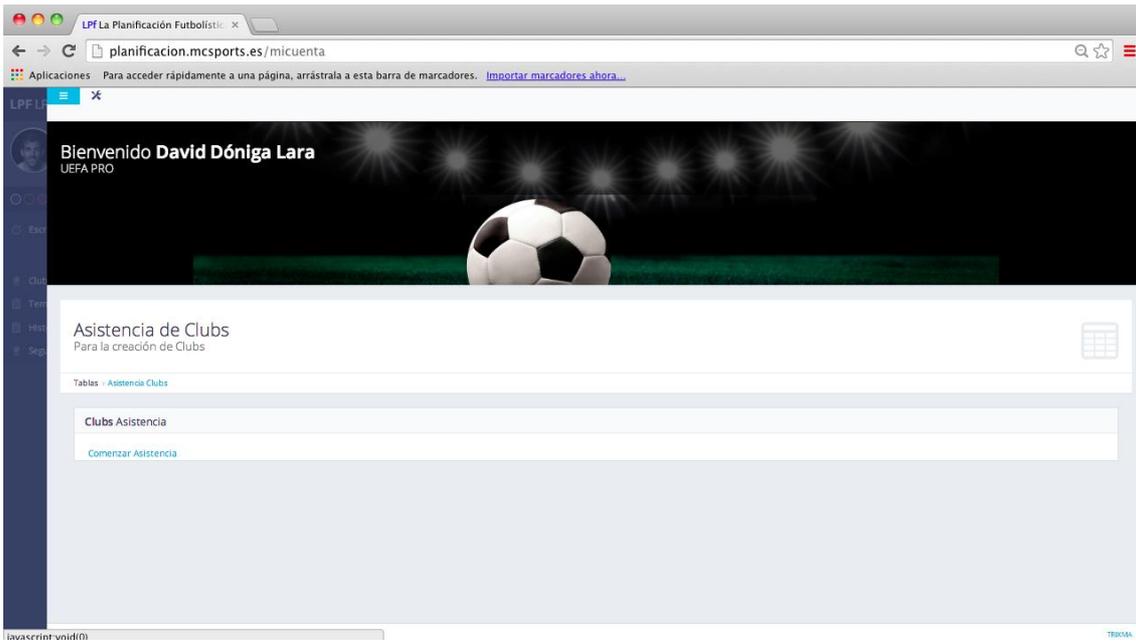


Figura 10

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.

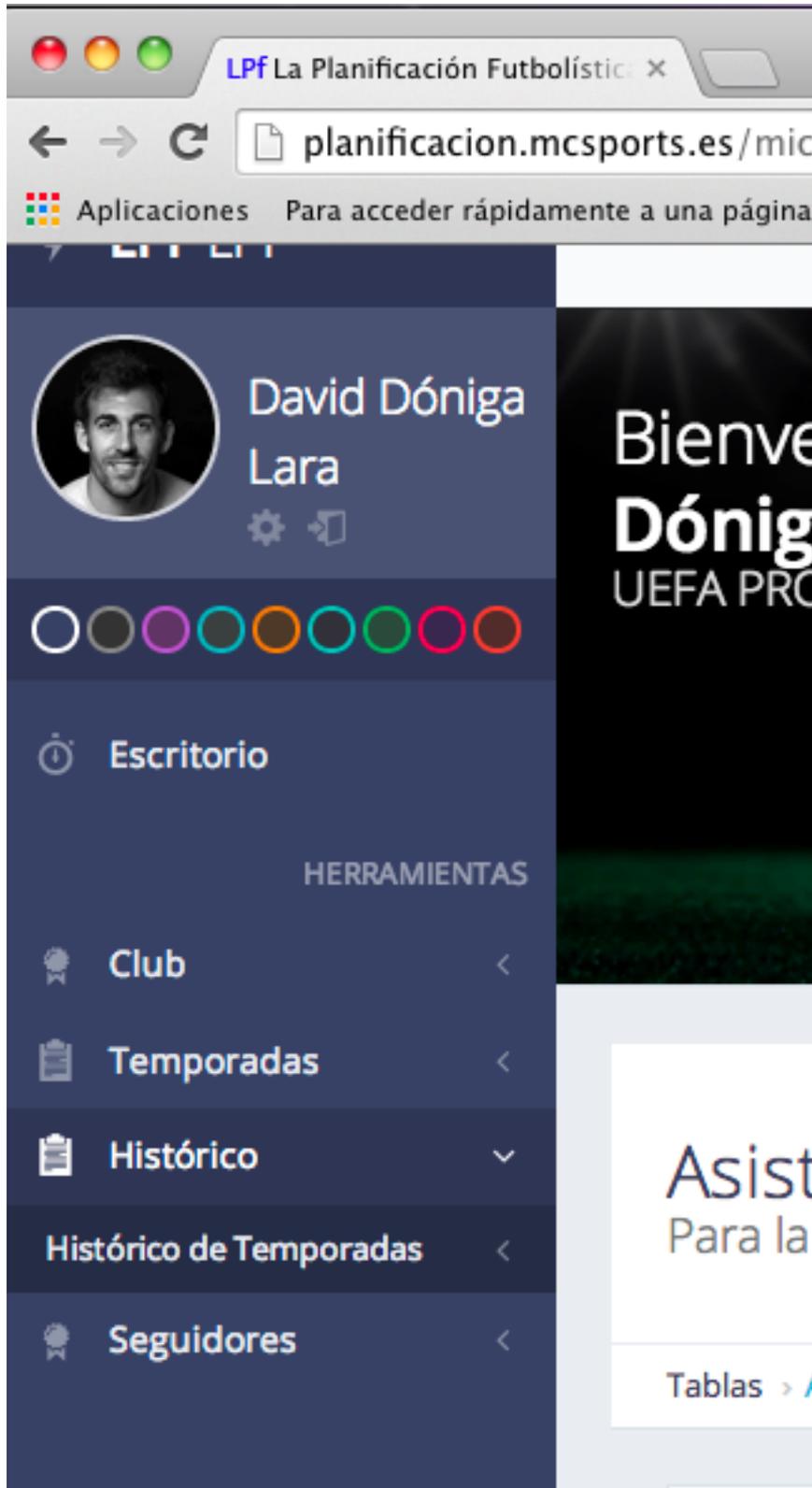


Figura 12 - Herramientas - Histórico

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.

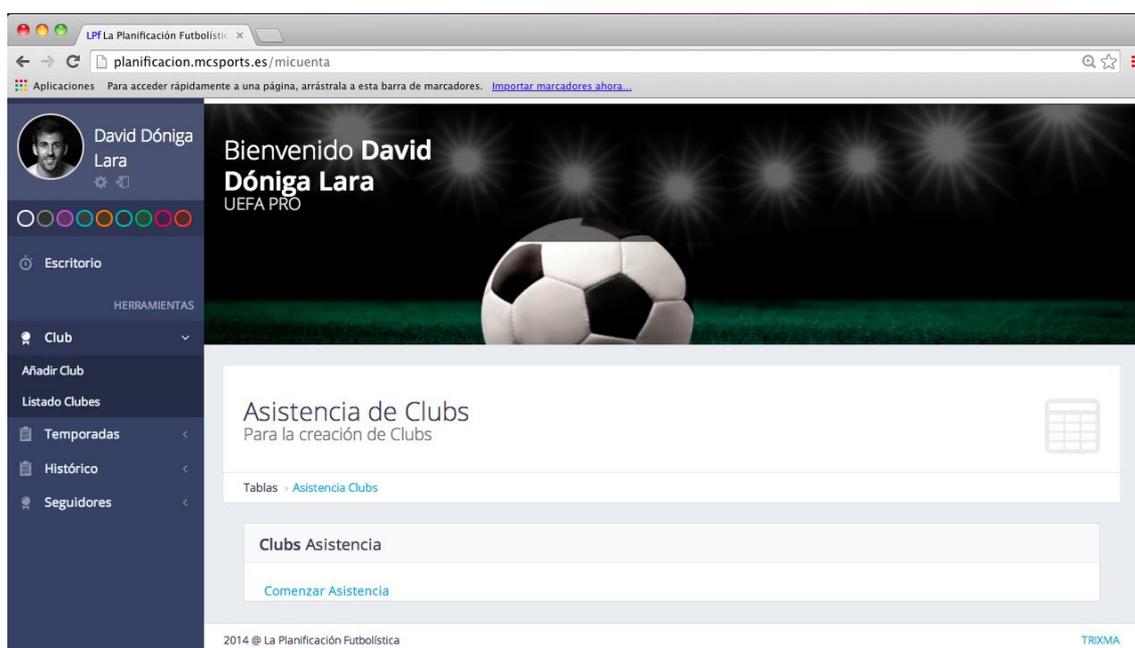


Figura 13 - Clubs

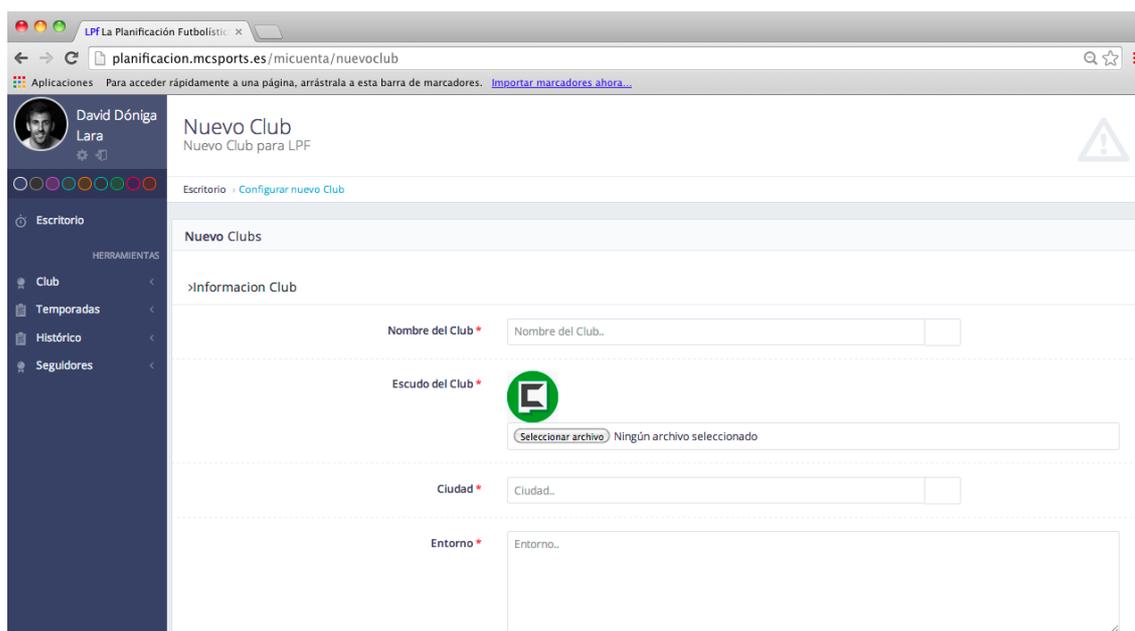


Figura 14 - Nuevo Club

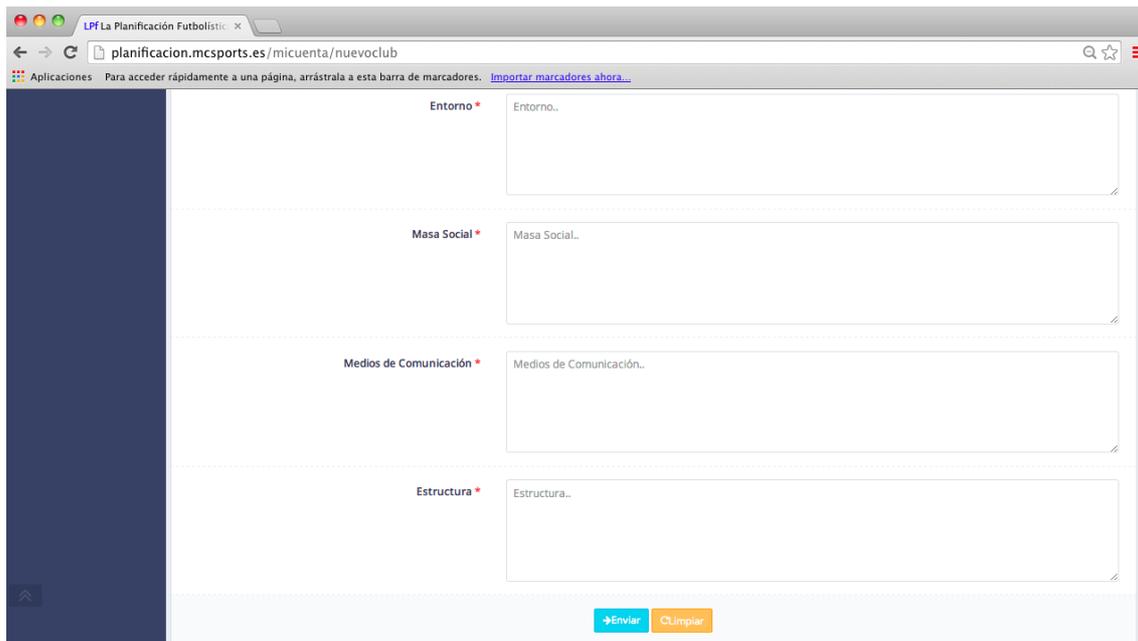


Figura 15

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”

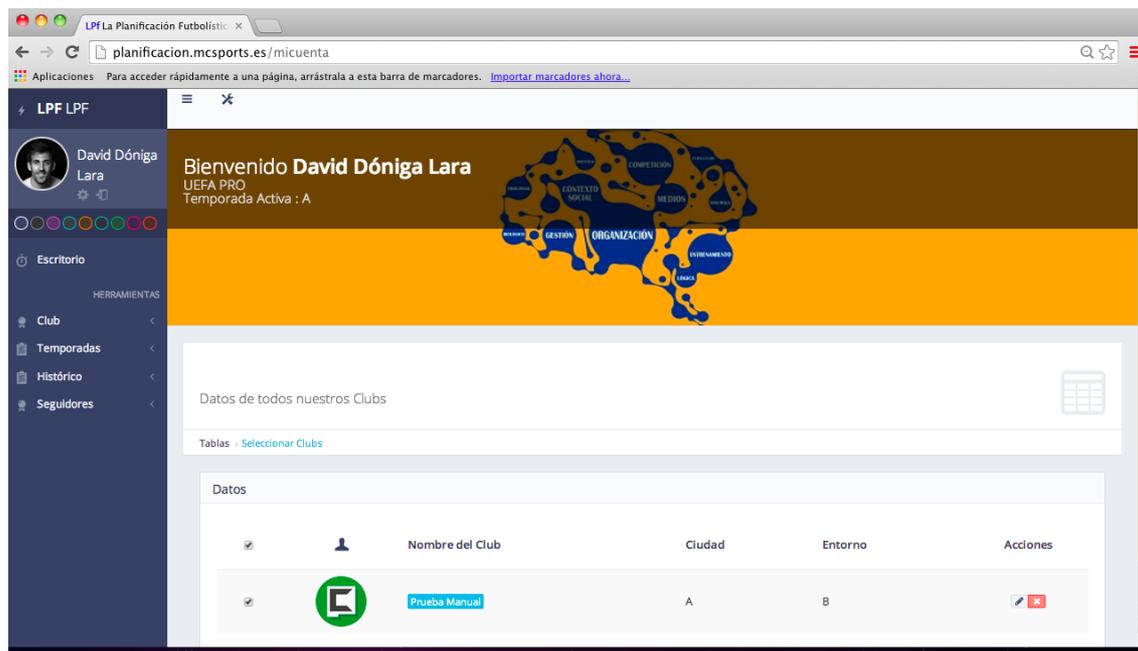


Figura 16

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”).



Figura 17 - Herramientas - Temporadas

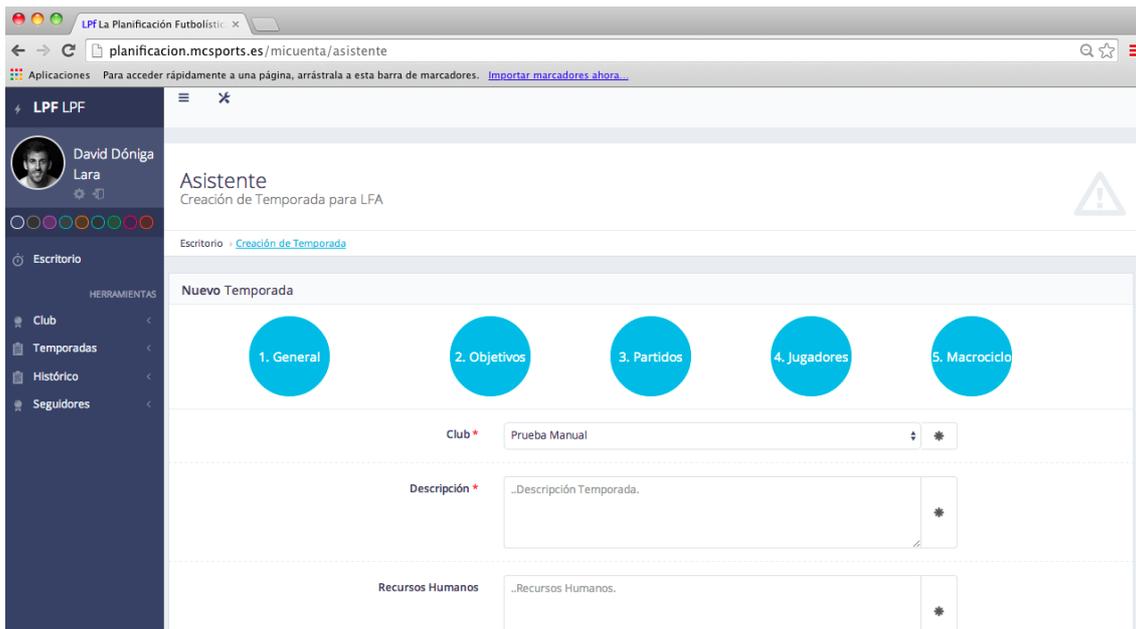


Figura 18 - Temporadas

Rellenamos, pulsamos “siguiente” y seguimos en el siguiente apartado.

NOTA: en el apartado macro ciclo, 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.

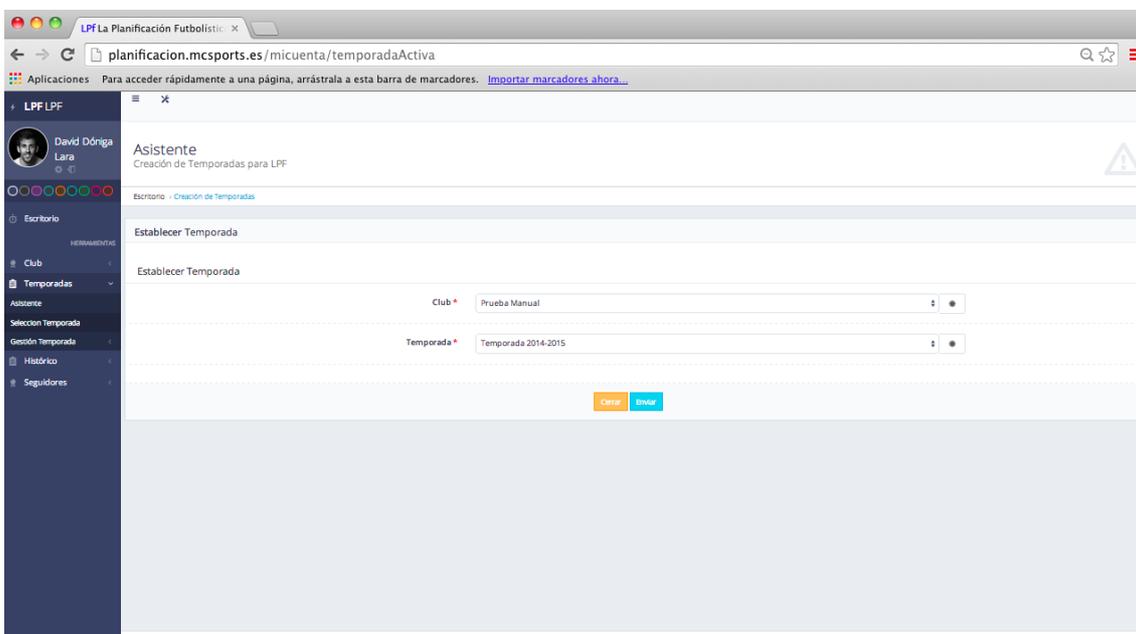


Figura 19

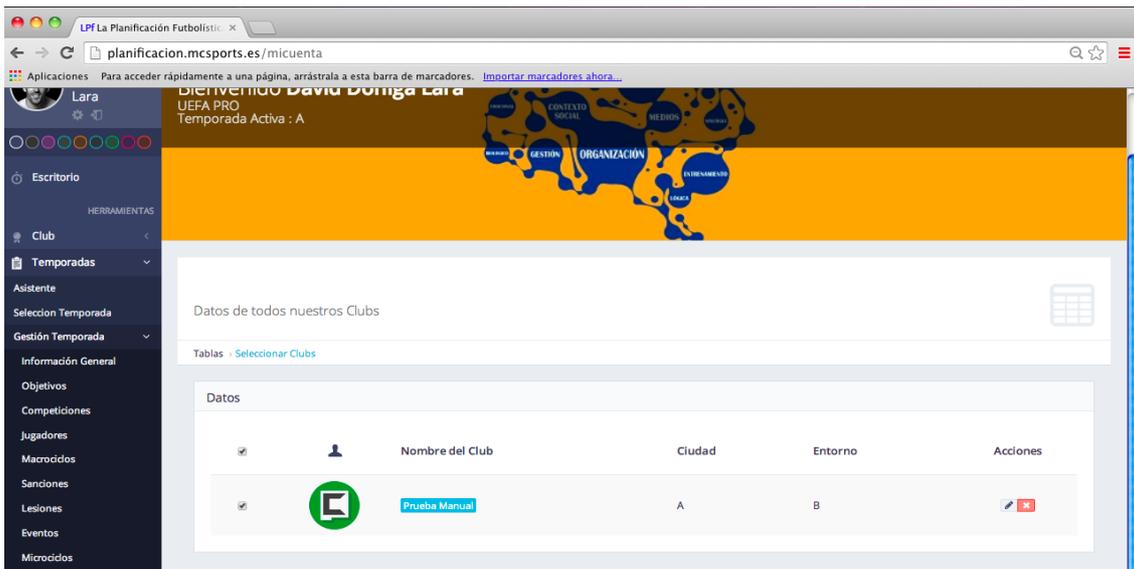


Figura 20

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

Gestión Temporada

Escritorio

Establecer Eventos

Nombre Evento	Periodo	Tipo de Evento	Competición	Fecha del Evento	Rival contra el que se juega	Como se juega	Acciones
A	Periodo Transitorio	Amistoso	N/A	2013-12-13 00:00:00	S	Local	
Evento pruebas	Periodo Transitorio	Amistoso	N/A	2013-12-26 00:00:00	Rival pruebas	Local	
H	Periodo Competitivo	Amistoso	N/A	2014-04-17 00:00:00	G8888	Local	
j	Periodo Competitivo	Amistoso	N/A	2014-04-09 00:00:00	fff	Local	

1-4 of 4

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

Nuevo Evento

Información 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.

Cerrar Añadir Evento Guardar y Nuevo 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.

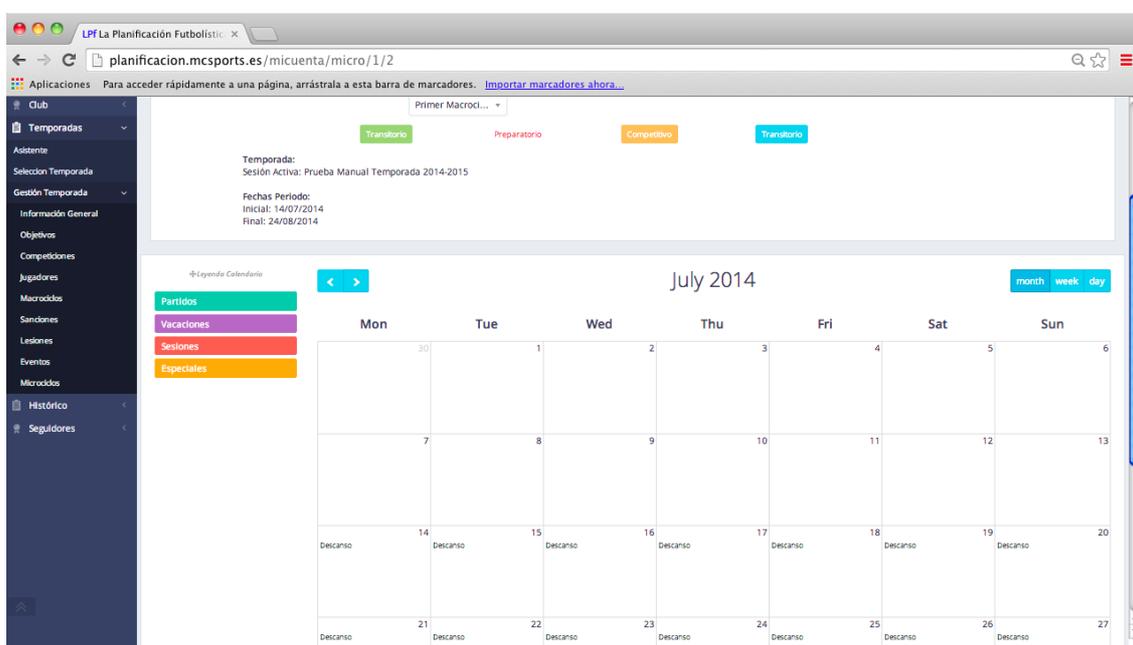


Figura 23

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:

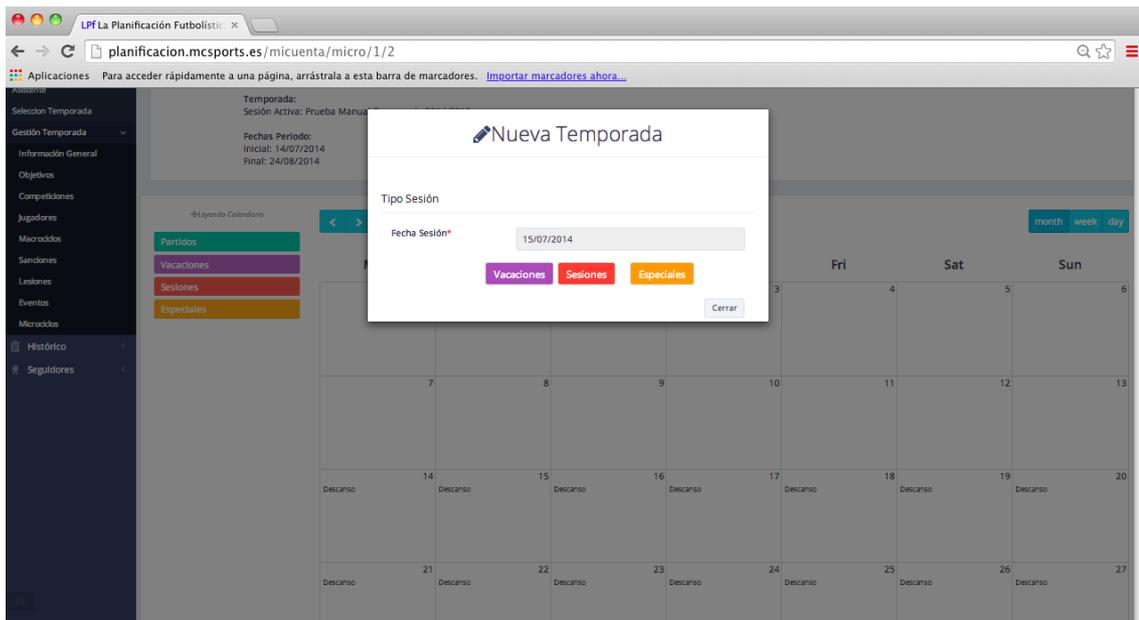


Figura 24

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.

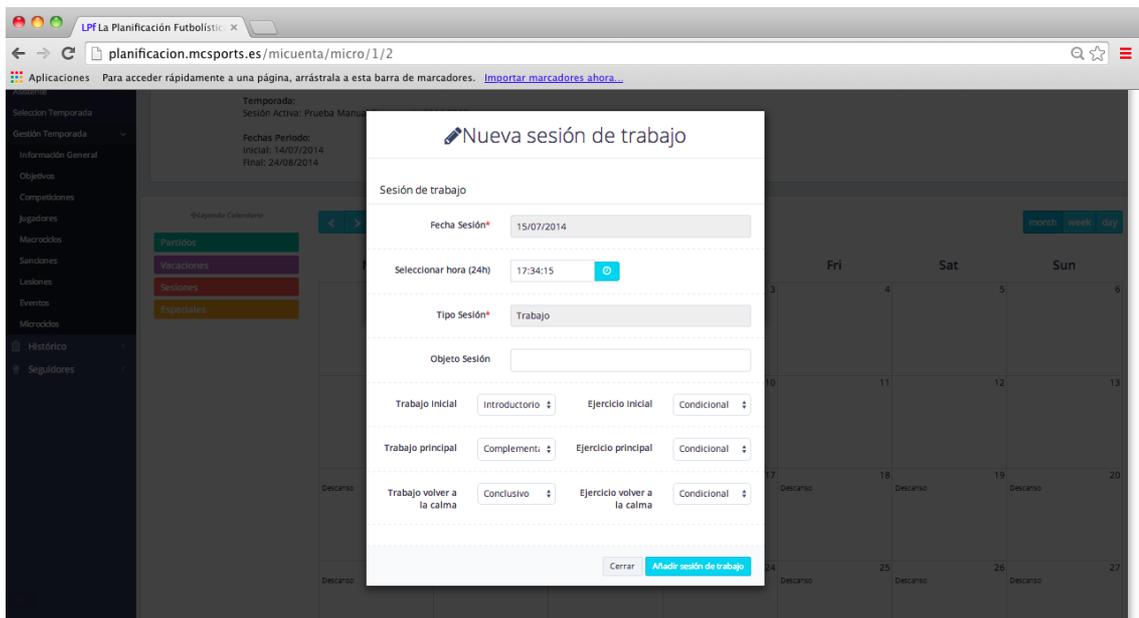


Figura 25

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.

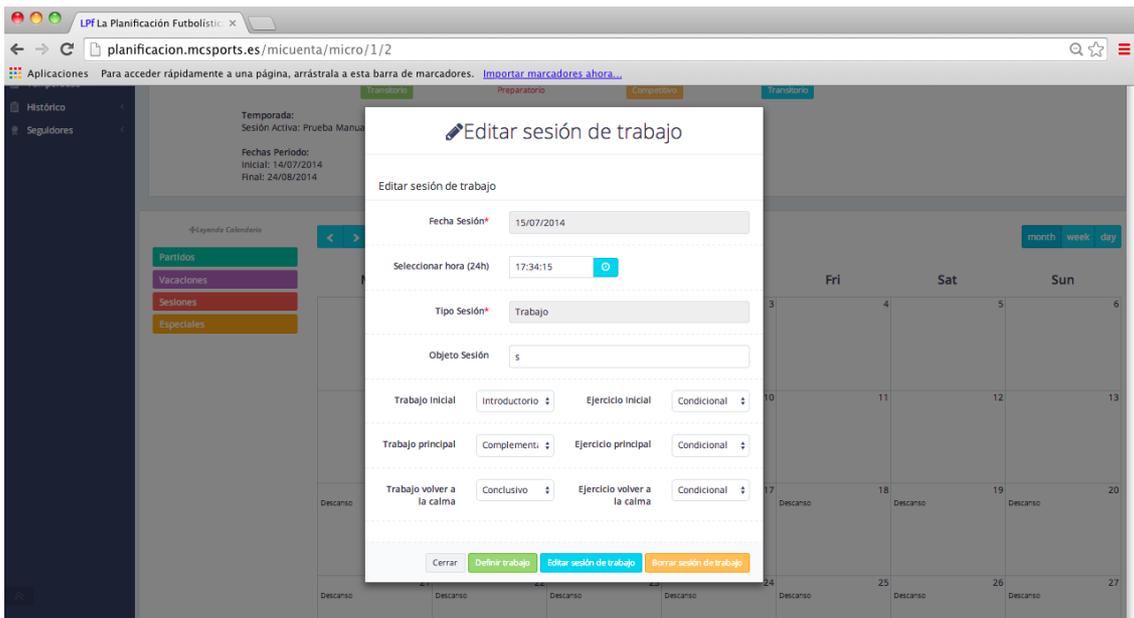


Figura 26

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.

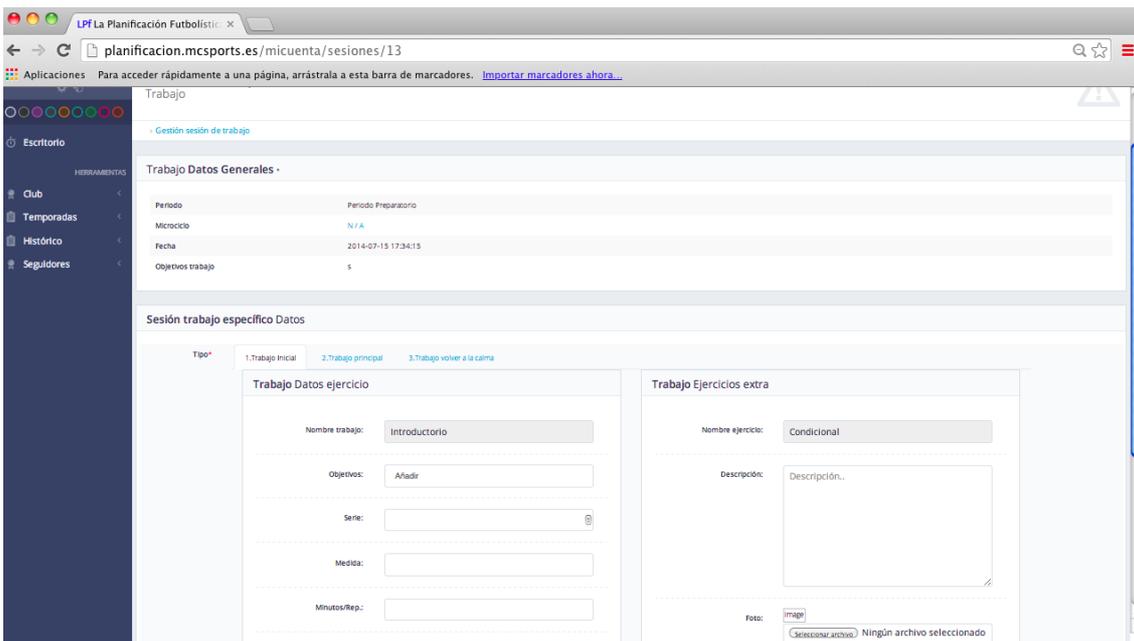


Figura 27

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.

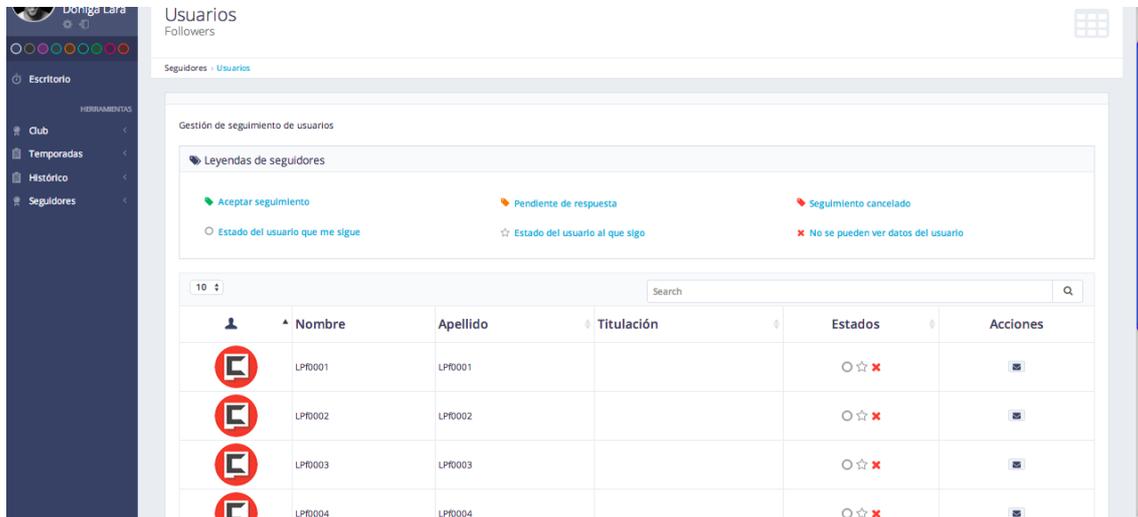


Figura 28

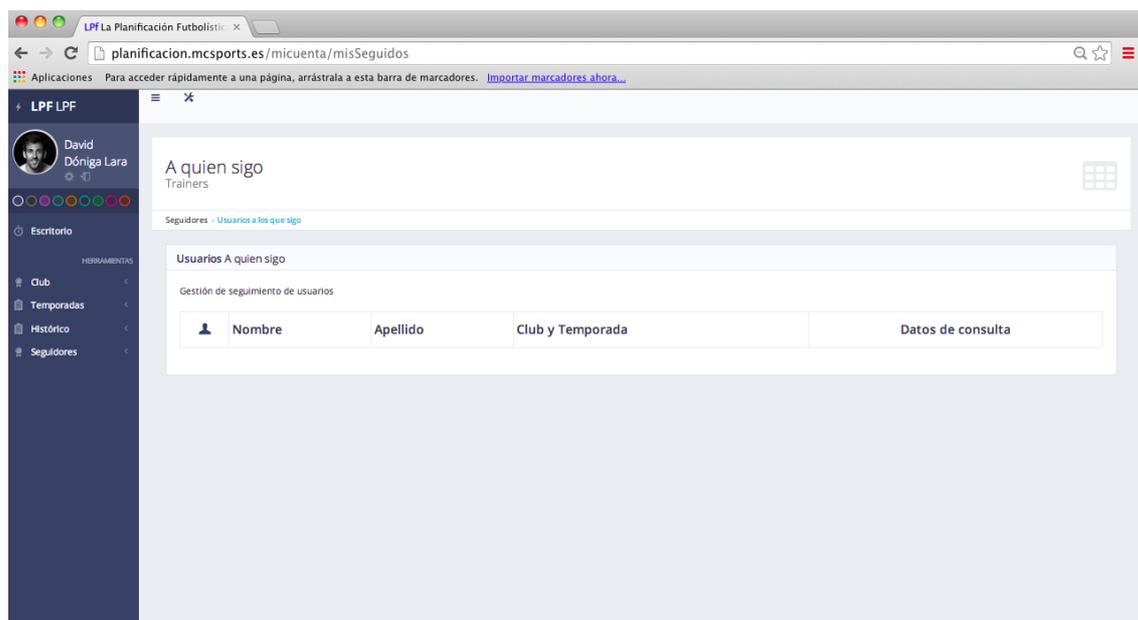


Figura 29

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