

Tu información, **bien registrada.**

Manual oficial para atletas y representantes de clubes profesionales, academias formativas y ligas competitivas que participan en el monitoreo diario de bienestar, esfuerzo y rendimiento con FutAppPro.

1

Responde con honestidad

Tus respuestas no son una nota; ayudan al cuerpo técnico a prevenir sobrecargas y lesiones musculares.

2

Guarda una sola vez

Evita duplicar registros. Si te equivocas, avisa a tu entrenador en lugar de crear otra ficha.

3

Funciona sin Internet

El dato se almacena en el dispositivo de forma segura y se sube automáticamente cuando hay señal.

Edición: Octubre de 2026 · Versión del sistema: V-DEV-01.01.0068.0186

Tu academia prepara la sesión diaria.

El atleta participa en la sesión activa dentro del dispositivo o tableta dispuesta en cancha por el club, o mediante su enlace/QR personal para consultar sus métricas.

1

Ubica tu academia

Comprueba el nombre del club y la sesión de entrenamiento activa.

2

Busca tu ficha

Usa tu nombre o dorsal y comprueba que la fotografía corresponda a ti.

3

Elige el momento

Wellness Pre antes de entrenar; **PSE Post** justo al culminar la sesión.

4

Registra tus valores

Responde según cómo te sientes hoy, no según días anteriores.

Lo que necesitas para responder

- Estar activo en la nómina oficial de la academia.
- Una medición de peso real y reciente en la balanza del club.
- El dispositivo o tableta habilitada por los entrenadores.
- Completar las preguntas en el momento exacto (15 a 30 min antes o después).

Acceso seguro

Los atletas y representantes utilizan su acceso personal para consultar su estado deportivo e informes. Las opciones "Acceso Operativo" y "Login Admin" están reservadas para entrenadores, médicos y directores.

¿No apareces en la lista de jugadores? Nunca utilices la ficha de otro compañero. Solicita al cuerpo técnico o al administrador que verifique tu aprobación e incorporación a la nómina de la categoría.

Completa el Wellness Pre.

Hazlo 15 a 30 minutos antes de comenzar la sesión. Indica tu peso de entrada y evalúa cada una de las 5 escalas según tu estado corporal actual:

Test de Bienestar
Wellness Pre

Wellness Pre
PSE Post

10
Tu Nombre y Apellido
Dorsal #10 · Sub17

Peso previo kg
64.5

Calidad de sueño 1 (Muy mala) a 5 (Excelente)
1 2 3 4 5

Guardar registro Pre

Variables que encontrarás

Peso previo	En kilogramos, con un decimal (ej: 64.5 kg).
Calidad de sueño	1 = Muy deficiente, 5 = Descanso reparador y excelente.
Horas de sueño	Número de horas que efectivamente dormiste anoche.
Fatiga	1 = Completamente fresco, 5 = Cansancio acumulado extremo.
Dolor muscular	1 = Ninguna molestia, 5 = Dolor agudo o limitante.
Estrés / Tensión	1 = Muy relajado, 5 = Alta tensión personal o nerviosismo.

No hay respuestas "correctas" ni "incorrectas". La utilidad del test radica en la verdad. Si tienes dolor articular, mareos o fiebre, indícalo de inmediato al médico o preparador físico antes de iniciar la práctica.

Completa el PSE Post.

Respóndelo al terminar la sesión (entre 15 y 30 minutos después). Selecciona tu ficha deportiva y cuantifica qué tan exigente sentiste el entrenamiento.

Secuencia recomendada

- Abre la pestaña **PSE Post**.
- Verifica tu nombre, foto y dorsal.
- Registra el **peso posterior** en la misma balanza.
- Selecciona la **Percepción de Esfuerzo (PSE)** del 1 al 10.
- Completa la escala **CTSDE** si tu club la tiene activa.
- Pulsa **Guardar** una sola vez.

Test de Esfuerzo

PSE Post

Wellness Pre

PSE Post

10

Tu Nombre y Apellido

Post-entrenamiento

Percepción Subjetiva del Esfuerzo (Borg)

1 (Muy suave) a 10 (Máximo)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

CTSDE

1 a 5

1

2

3

4

5

Guardar registro Post

Sobre la escala Borg de 1 a 10

Representa la intensidad global de todo el entrenamiento. No mires ni copies lo que responde tu compañero: la fatiga y el impacto del ejercicio son personales.

¿Para qué sirve el peso posterior?

Al comparar el peso de entrada y salida, el sistema calcula el líquido perdido por sudoración, lo que permite al cuerpo médico guiarte en una hidratación personalizada.

Guardar en el dispositivo no es lo mismo que enviado.

FutAppPro está diseñado con arquitectura **Offline-First** para funcionar en canchas sin señal celular. Si no hay conexión, tus datos quedan resguardados de forma segura en el equipo.

1

Guardado local

El dato se almacena al instante en la memoria del navegador.

2

Intento de subida

El sistema comprueba si hay acceso a Internet hacia la nube.

3

En espera

Sin señal, el contador mostrará registros "Por subir".

4

Sincronización

Al recuperar conexión o WiFi, los datos se suben automáticamente.

Estados e indicadores en pantalla

✓ Registro subido



Por subir (pendiente)



Guardado localmente

⚠ Revise conexión

Cuando el contador de pendientes llega a cero y aparece "Registro subido", la información ya está segura en la nube.

Reglas indispensables

- No borres el historial ni las cookies del navegador.
- No cambies de academia ni cierres sesión bruscamente.
- Mantén el dispositivo abierto hasta conectar a una red WiFi.

¡Advertencia crítica! La función "*Limpiar local*" elimina todos los datos guardados en ese navegador. Solo el personal técnico autorizado debe usarla y **nunca** debe emplearse mientras haya registros pendientes de sincronizar.

Buenas prácticas para un registro confiable.

Un registro correcto garantiza que los informes de evolución y las recomendaciones de descanso del cuerpo técnico sean precisas.

Buenas prácticas (Haz esto)

- ✓ Confirma tu nombre, dorsal y fotografía antes de responder.
- ✓ Registra datos reales de tu sensación del día de hoy.
- ✓ Avisa si presentas dolor agudo o molestias musculares.
- ✓ Espera el mensaje de confirmación antes de retirarte de la pantalla.
- ✓ Usa la misma balanza para el peso antes y después.

Lo que debes evitar (Evita esto)

- ✗ Usar la ficha de otro compañero por apuro.
- ✗ Responder el Wellness Pre después de terminar la práctica.
- ✗ Pulsar "Guardar" repetidamente de forma consecutiva.
- ✗ Inventar valores o responder al azar para salir rápido.
- ✗ Compartir claves o capturas que contengan información personal.

1

No apareces en nómina

Verifica con la coordinación de tu academia que hayan aprobado tu preinscripción.

2

Registro pendiente

Acércate a un área con cobertura o conecta a WiFi; la sincronización se reanudará sola.

3

Error al responder

No intentes crear otra ficha. Notifica al preparador físico para que ajuste el valor en su panel.