



ANTES DEL DOMINGO

El mapa de control para entrenadores que quieren preparar mejor su semana.

MENOS CAOS. MÁS CONTROL.

Un documento de trabajo para ordenar la semana antes de competir.

EL PARTIDO EMPIEZA ANTES

NO SE TRATA DE ENTRENAR MÁS.

SE TRATA DE PREPARAR MEJOR.

MENOS CAOS. MÁS CONTROL.

Mucho antes del calentamiento. Antes de la charla. Antes de la convocatoria. La semana se gana cuando el entrenador decide qué merece atención, qué problema se corrige y qué información necesita tener bajo control.

El entrenador no necesita más información, necesita claridad para preparar, orden para gestionar y calma para decidir.

Este documento te ayuda a detectar las cinco zonas donde se rompe la semana del entrenador.

NO ES TEORÍA. ES UNA REVISIÓN

Usa este documento antes de preparar la semana. No para leerlo una vez. Para detectar dónde estás perdiendo control.

01

DETECTA

Identifica cuál de las cinco zonas te está generando más ruido esta semana.

02

ELIGE

No intentes corregir todo. Selecciona una prioridad competitiva y una prioridad de gestión.

03

REGISTRA

Saca de la cabeza lo que no debería depender de memoria: disponibilidad, cargas, decisiones y aprendizajes.

LAS CINCO ZONAS QUE ROMPEN LA SEMANA

Cuando la semana no tiene foco, todo parece urgente. Falla cuando demasiadas decisiones dependen de memoria, urgencia y ruido.

01

FALTA DE CLARIDAD

No saber si la semana está bien enfocada.

02

INFORMACIÓN DISPERSA

Tener datos, pero no tenerlos ordenados para decidir.

03

POCA TRAZABILIDAD

No conectar partido, entrenamiento y mejora.

04

DECISIONES SENSIBLES

Decidir sobre personas sin argumentos claros.

05

DESGASTE MENTAL

Cargar demasiadas cosas invisibles en la cabeza.

SI CONTROLAS ESTAS CINCO ZONAS, PREPARAS MEJOR.

FALTA DE CLARIDAD

No saber si la semana está bien enfocada.

1.1

Llegar al partido sin preparar lo importante

Entrenar durante la semana, pero dudar si lo trabajado conecta con lo que el equipo necesita competir.

PENSAMIENTO

"¿Estamos entrenando lo que de verdad nos va a hacer competir mejor el domingo?"

EJEMPLO

El equipo encajó dos goles por centros laterales, pero la semana se dedicó a posesiones y finalización.

1.2

No saber qué corregir primero

Tener demasiados problemas abiertos y poco tiempo para trabajarlos.

PENSAMIENTO

"¿Qué merece ocupar realmente esta semana?"

EJEMPLO

Hay errores en defensa de área, salida de balón, ABP y finalización, pero solo tienes dos sesiones útiles.

1.3

No tener continuidad metodológica

Vivir apagando fuegos en lugar de construir una identidad de equipo.

PENSAMIENTO

"¿Estamos construyendo algo o sobreviviendo semana a semana?"

EJEMPLO

Una semana presionas alto, otra repliegas y otra trabajas posesión, pero sin una línea clara.

1.4

Que la semana no tenga relato

Entrenar tareas aisladas sin una idea común que el equipo entienda.

PENSAMIENTO

"¿El equipo sabe qué estamos preparando esta semana?"

EJEMPLO

Haces tres bloques correctos, pero los jugadores no perciben una idea clara de la semana.

INFORMACIÓN DISPERSA

Tener información, pero no tenerla ordenada para decidir.

2.1

No controlar asistencia y disponibilidad

Planificar sin saber con certeza quién entrena, quién está tocado o quién podrá jugar.

PENSAMIENTO

"¿Con cuántos voy a contar realmente esta semana?"

EJEMPLO

Preparas una tarea para 18 jugadores y aparecen 12, dos con molestias y uno llega tarde.

2.2

Depender de WhatsApp, Excel, notas y memoria

Tener información, pero repartida en demasiados lugares.

PENSAMIENTO

"Tengo datos, pero no tengo control."

EJEMPLO

La asistencia está en WhatsApp, las estadísticas en Excel, las molestias en tu cabeza y las ideas en notas.

2.3

No controlar cargas y estado físico

No saber si el equipo llega pasado, corto de ritmo o con fatiga acumulada.

PENSAMIENTO

"¿Aprieto o bajo esta semana?"

EJEMPLO

El jueves dudas entre meter una sesión intensa o proteger al grupo porque varios llegan cargados.

2.4

Olvidar detalles importantes

Cargar demasiadas microdecisiones en la cabeza.

PENSAMIENTO

"Esto lo tenía que haber previsto."

EJEMPLO

Se te pasa que un jugador estaba apercebido, que otro pidió hablar o que había que repasar una ABP concreta.

POCA TRAZABILIDAD

Lo que ves en el partido no siempre se transforma en mejora durante la semana.

3.1

Entrenar cosas sueltas, no comportamientos

Hacer tareas que parecen buenas, pero no transforman conductas reales del equipo.

PENSAMIENTO

"Estamos entrenando, pero no sé si estamos mejorando como equipo."

EJEMPLO

Se trabaja presión, pero en partido los delanteros siguen saltando tarde y el bloque no acompaña.

3.2

Que el partido anterior no se convierta en aprendizaje

Detectar problemas en competición, pero no convertirlos en objetivos claros de entrenamiento.

PENSAMIENTO

"Siempre hablamos de lo mismo, pero no conseguimos corregirlo."

EJEMPLO

Sufrís a la espalda del lateral; el martes no se trabaja y vuelve a pasar el domingo.

3.3

Entrenamientos con poca transferencia al partido

Hacer sesiones buenas en apariencia, pero alejadas de lo que luego ocurre en competición.

PENSAMIENTO

"La tarea sale bien, pero ¿esto aparece luego el domingo?"

EJEMPLO

Haces finalizaciones sin oposición, pero en partido el equipo no genera ventajas reales para rematar.

3.4

No controlar lo que se entrena

No tener registro claro de qué contenidos, comportamientos o prioridades se han trabajado realmente.

PENSAMIENTO

"¿Estamos acumulando trabajo o repitiendo tareas sin control?"

EJEMPLO

Crees que has trabajado salida de balón durante el mes, pero no puedes ver cuándo ni con qué objetivo.

DECISIONES SENSIBLES

Cada decisión afecta al grupo, pero no siempre tienes argumentos claros para sostenerla.

4.1

Ser injusto con convocatorias y minutos

Decidir titulares, suplentes y convocados sin tener toda la información bien ordenada.

PENSAMIENTO

"¿Tengo argumentos claros para explicar por qué juega uno y no otro?"

EJEMPLO

Un jugador pide explicaciones y sabes que ha faltado bastante, pero no tienes los datos delante.

4.2

Que el grupo se desconecte

Gestionar apatía, frustración, exceso de confianza o falta de energía colectiva.

PENSAMIENTO

"¿El equipo sigue mentalmente dentro de la semana?"

EJEMPLO

Tras dos derrotas, el entrenamiento tiene poca intensidad y varios jugadores parecen desconectados.

4.3

Perder autoridad por falta de orden

Que el equipo perciba improvisación, dudas o poca dirección durante la semana.

PENSAMIENTO

"Si no transmito plan, el grupo deja de creer en el proceso."

EJEMPLO

Llegas sin números claros, cambias la tarea varias veces y los jugadores notan desorganización.

4.4

No registrar conversaciones con jugadores

Hablar con jugadores, detectar señales o acordar seguimientos sin dejar anotaciones mínimas.

PENSAMIENTO

"Sé que hablamos de esto, pero no lo tengo registrado."

EJEMPLO

Un jugador pidió minutos, otro estaba frustrado y otro necesitaba seguimiento; días después dependes de memoria.

DESGASTE MENTAL

No te falta compromiso. Te sobra carga invisible.

5.1

Improvisar demasiado

La semana depende demasiado de la memoria, la energía y la inspiración del entrenador.

PENSAMIENTO

"Tengo ideas, pero voy demasiado sobre la marcha."

EJEMPLO

Sales del trabajo, llegas justo al campo y montas la sesión con ejercicios que recuerdas de otras semanas.

5.2

No saber qué corregir primero

Tener que decidir entre demasiadas prioridades genera saturación mental.

PENSAMIENTO

"No puedo trabajarlo todo, pero tampoco quiero equivocarme al elegir."

EJEMPLO

Ves problemas en presión, ABP, área propia y salida; elegir uno implica dejar otros fuera.

5.3

Depender de WhatsApp, Excel, notas y memoria

La dispersión de información aumenta la carga cognitiva.

PENSAMIENTO

"Tengo que acordarme de demasiadas cosas."

EJEMPLO

Revisas WhatsApp, notas, Excel y memoria antes de decidir convocatoria, sesión o charla.

5.4

Olvidar detalles importantes

La cabeza se convierte en una bandeja de entrada infinita.

PENSAMIENTO

"Esto se me ha escapado por ir con mil cosas."

EJEMPLO

Recuerdas tarde que un jugador venía tocado, que otro necesitaba minutos o que había algo táctico pendiente.

ANTES DE PREPARAR LA SEMANA

Antes de diseñar la primera sesión, revisa esto. No para controlar todo. Para decidir con menos ruido.

CLARIDAD COMPETITIVA

- ¿Cuál es la prioridad principal de la semana?
- ¿Está conectada con el partido anterior, con el próximo rival o con nuestros comportamientos propios?
- ¿El equipo puede entenderla en una frase?

DISPONIBILIDAD

- ¿Sé quién entrena realmente?
- ¿Sé quién está tocado?
- ¿Sé quién puede competir el domingo?

TRAZABILIDAD

- ¿Qué problema del último partido se va a trabajar?
- ¿Qué comportamiento queremos corregir?
- ¿Cómo sabremos si ha mejorado?

DECISIONES DE GRUPO

- ¿Hay jugadores que necesitan seguimiento?
- ¿Hay decisiones técnicas que debo justificar más/mejor?
- ¿Hay señales de desconexión o frustración?

CARGA MENTAL

- ¿Qué información estoy llevando solo en la cabeza?
- ¿Qué puede quedar registrado antes de que se me escape?
- ¿Qué decisión puedo preparar antes de llegar al campo?

MENOS RUIDO. MEJORES DECISIONES.

Si esta revisión deja una prioridad clara, la semana ya empieza con más control.

ENTRENAR NO ES LLENAR SESIONES. ENTRENAR ES PREPARAR.

Preparar es decidir con intención.

Qué se entrena. Por qué se entrena. Con quién se entrena. Qué se corrige. Qué se sostiene. Qué se deja fuera.

El entrenador que controla mejor su semana no elimina la incertidumbre.

REDUCE EL RUIDO. Y DECIDE MEJOR.

MENOS CAOS. MÁS CONTROL.



TACTUMXI NACE PARA ESTO.

Para que el entrenador deje de gestionar su equipo entre WhatsApp, Excel, notas sueltas y memoria. Para ordenar la semana, centralizar la información y llegar al partido con más control.

QUIERO PREPARAR MI EQUIPO CON MÁS CONTROL

<https://tactumxi.com/#acceso>

Controla lo que depende de ti.

No sustituye al entrenador. Le devuelve espacio para hacer mejor su trabajo.