TOKKA ANALIZA

Trainr: la pizarra y tus entrenamientos

Qué es un entreno de Trainr, cómo se dibuja una sesión en la pizarra herramienta por herramienta, cómo se guarda y se comparte, y cómo se abre la sesión que te prepara IA 11 con las tareas ya dibujadas.

1 Qué es Trainr y qué es un entreno de Trainr

2 La pizarra de un vistazo

3 Las herramientas de dibujo

4 Las piezas: balón, jugadores, conos y material

5 Guardar: automático y a la vista

6 Compartir e imprimir la sesión

7 La sesión que te prepara IA 11

8 El visor: la sesión limpia

9 Dudas frecuentes

tokkafutbol.com

CAPÍTULO 1

Qué es Trainr y qué es un entreno de Trainr

Trainr es la parte de TOKKA para los entrenamientos. En el menú de la izquierda, el icono de Trainr abre su submenú:

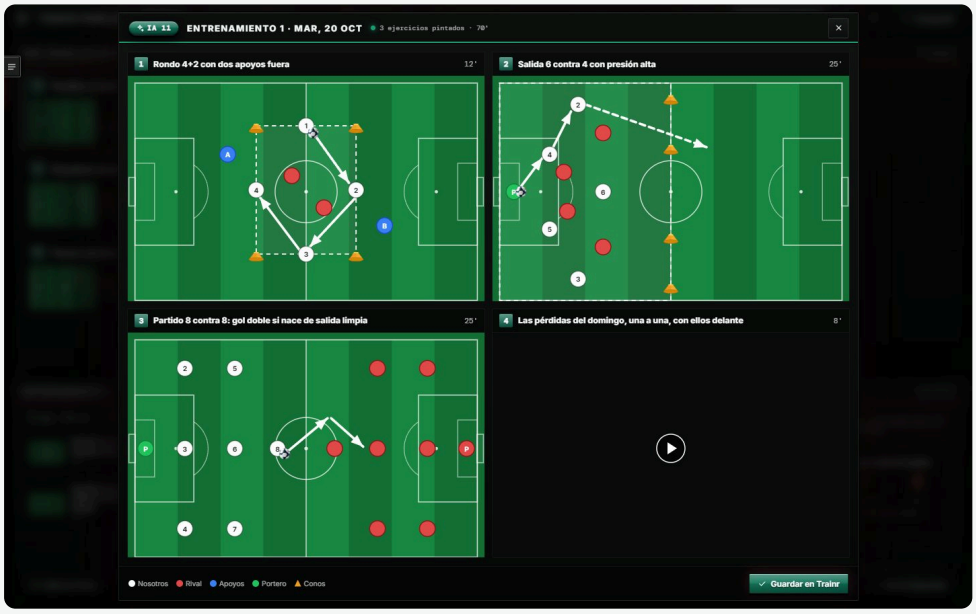
- **Pizarra Ejercicios**: la pizarra donde se dibujan las tareas. Es de lo que va esta guía.
- **Análisis de Entreno** y **Análisis Entreno Porteros**: el informe de la sesión por jugador.
- **Gestión de Cargas**: los minutos de cada jugador.

Un entreno de Trainr, desde cero

Un **entreno de Trainr** es una sesión de entrenamiento guardada: las tareas de un día, cada una dibujada en su pizarra, como las dibujarías en una pizarra de rotulador antes de salir al campo. Una sesión tiene **siete pizarras**: tres de campo entero y cuatro de medio campo. Lo normal es poner una tarea en cada pizarra: el calentamiento en la 1, la tarea principal en la 2, el partido en la 3, y las de medio campo para acciones a balón parado, finalizaciones o el trabajo de porteros.

Hay dos formas de tener un entreno:

- **Dibujarlo tú**, desde la Pizarra Ejercicios.
- **Que te lo prepare IA 11**: al cerrar un partido, IA 11 elige los problemas que hay que trabajar y te propone dos entrenamientos con sus tareas ya dibujadas. Con **Guardar en Trainr** esa sesión pasa a ser tuya, guardada con el día del entrenamiento, y la puedes editar, imprimir o compartir.

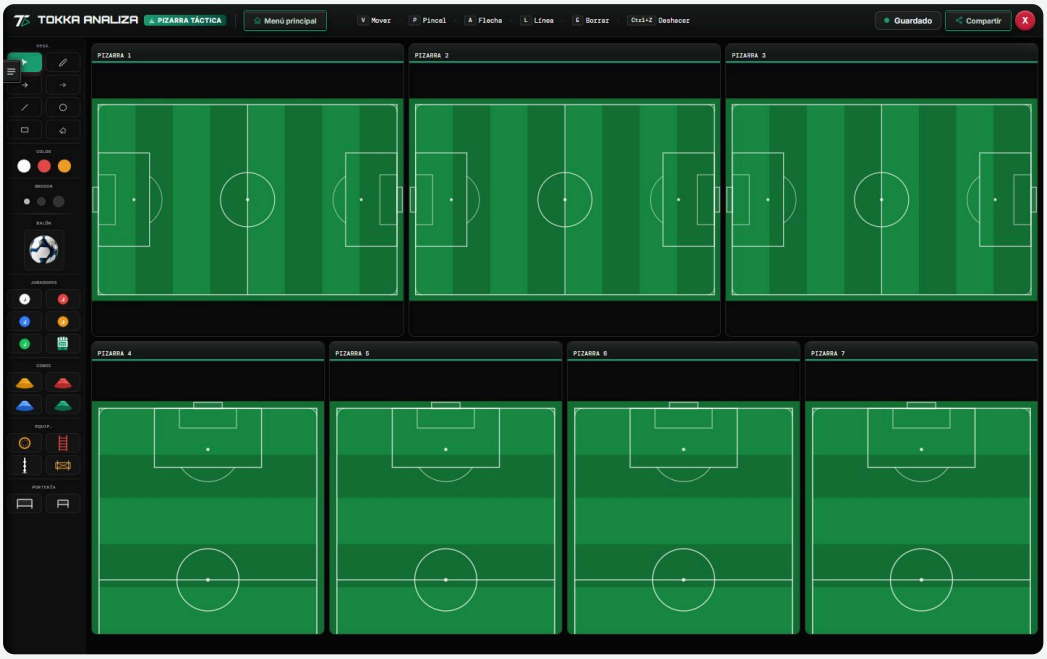


Un entreno preparado por IA 11: tres tareas dibujadas y el cierre de vídeo

> Cada entreno se guarda con su día: es una sesión por día. En el móvil, en la pestaña **Trainr**, el entreno del día lleva además sus ejercicios con los minutos, quién falta y la valoración al acabar.

CAPÍTULO 2

La pizarra de un vistazo



La pizarra vacía: herramientas a la izquierda y las siete pizarras

La barra de arriba

- **Pizarra táctica**: dónde estás. **Menú principal** te devuelve al inicio.
- En el centro, **los atajos de teclado**: **V** Mover, **P** Pincel, **A** Flecha, **L** Línea, **E** Borrar y **Ctrl+Z** Deshacer.
- **Guardado**: el estado del guardado, con su punto de color (lo explica el capítulo de guardar). Pulsarlo guarda en el momento.
- **Compartir**: la sesión en PDF o en imágenes.
- El círculo con tu inicial: tu cuenta, con **Cerrar sesión**.

Las siete pizarras

Arriba, las pizarras **1, 2 y 3**, de campo entero y en horizontal. Abajo, las **4, 5, 6 y 7**, de medio campo y en vertical: la portería arriba y la línea del medio abajo. La pizarra en la que trabajas es la última que has tocado, y se resalta. Deshacer actúa sobre esa.

CAPÍTULO 3

Las herramientas de dibujo

Arriba del todo en la columna de la izquierda, el bloque **Herr.** con ocho herramientas. La que está en uso se ve en verde.

- **Mover** (la flecha de ratón, tecla **V**): arrastra jugadores, conos y cualquier pieza a otro sitio. Si haces **un clic sin arrastrar** sobre una pieza, la gira 45 grados: así orientas una portería, una valla o una escalera. Con **Esc** vuelves siempre a Mover.
- **Pincel** (el lápiz, tecla **P**): trazo a mano alzada. Para una conducción con regate, un recorrido curvo o rodear algo.
- **Flecha** (tecla **A**): pulsa donde empieza, arrastra y suelta donde acaba. Para el pase o el remate.
- **Flecha discontinua**: igual, pero a trazos. Para el desmarque o el movimiento sin balón.

- **Línea** (tecla **L**): una línea recta sin punta. Para marcar una línea de fuera de juego, una línea defensiva o un pasillo.
- **Círculo**: pulsa en el centro y arrastra hasta el tamaño que quieras. Para señalar un jugador o una zona de presión.
- **Rectángulo**: pulsa en una esquina y arrastra hasta la contraria. Para el espacio de la tarea o una zona del campo.
- **Borrar** (la goma, tecla **E**): pulsa o pasa por encima de lo que quieras quitar, sea un trazo o una pieza.

Deshacer (**Ctrl+Z**) quita lo último que has puesto en la pizarra activa, paso a paso.

Color y grosor

Debajo de las herramientas, **Color** con tres colores (blanco, rojo y naranja) y **Grosor** con tres puntos (fino, medio y grueso). Se eligen antes de dibujar y valen para todo lo que dibujes después.

> **Una costumbre que ayuda:** blanco para el pase, rojo para el remate y lo del rival, naranja a trazos para el desmarque. Es lo que usa IA 11 en sus dibujos, así que tus sesiones y las suyas se leen igual.

CAPÍTULO 4

Las piezas: balón, jugadores, conos y material

Debajo del color y el grosor, todo lo que se coloca en el campo. Se usa igual siempre: **pulsa la pieza** en la columna y después **pulsa en el campo** donde quieras ponerla. La pieza sigue elegida, así que puedes poner varias seguidas (una fila de conos, por ejemplo). Para moverlas después, vuelve a **Mover**.

- **Balón**.
- **Jugadores**: blanco, rojo, azul y amarillo para los equipos o los grupos de trabajo; **verde** para el comodín; y el **portero**.
- **Conos**: amarillo, rojo, azul y verde. Para marcar espacios, salidas, porterías pequeñas o estaciones.
- **Equip.** (el material): **aro**, **escalera** de coordinación, **pica** y **valla**.
- **Portería**: la grande y la **portería mini**.

La ficha del **portero** es la de los guantes, al lado de los jugadores.

> **Un truco:** en un ejercicio por estaciones, marca cada estación con conos de un color y pon a su grupo con jugadores del mismo color. Se entiende de un vistazo, también impreso.



Una sesión ya dibujada: rondo en la 1, salida de balón en la 2 y partido en la 3

En la captura, la pizarra 1 es un rondo: cuatro jugadores blancos en un cuadrado de conos, dos rivales en rojo dentro y dos comodines azules fuera, con las flechas de los pases. La 2 es una salida de balón: el portero y cinco jugadores contra cuatro rivales que presionan y una línea de conos que marca hasta dónde llega la tarea. La 3, un partido con dos porteros.

CAPÍTULO 5

Guardar: automático y a la vista

La pizarra se guarda sola unos segundos después de cada cambio. El botón de arriba a la derecha te dice cómo va:

- Punto verde, **Guardado**: todo lo que ves está guardado.
- Punto naranja, **Guardando...**: se está guardando ahora.
- Punto naranja, **Sin guardar**: hay cambios que aún no se han guardado. Espera un momento o pulsa el botón.
- Punto rojo, **No se guarda**: algo ha fallado (normalmente, la conexión). Pulsa el botón para intentarlo otra vez antes de cerrar.

Si entras en la pizarra y no dibujas nada, no se guarda nada: no se llena tu cuenta de sesiones en blanco.

> **Cada vez que entras en la Pizarra Ejercicios desde el menú, empieza una sesión en blanco.** Antes de salir, saca tu sesión con **Compartir** (PDF o imágenes). Las sesiones que guardas desde IA 11 se vuelven a abrir desde allí, con **Editar en la pizarra**.

CAPÍTULO 6

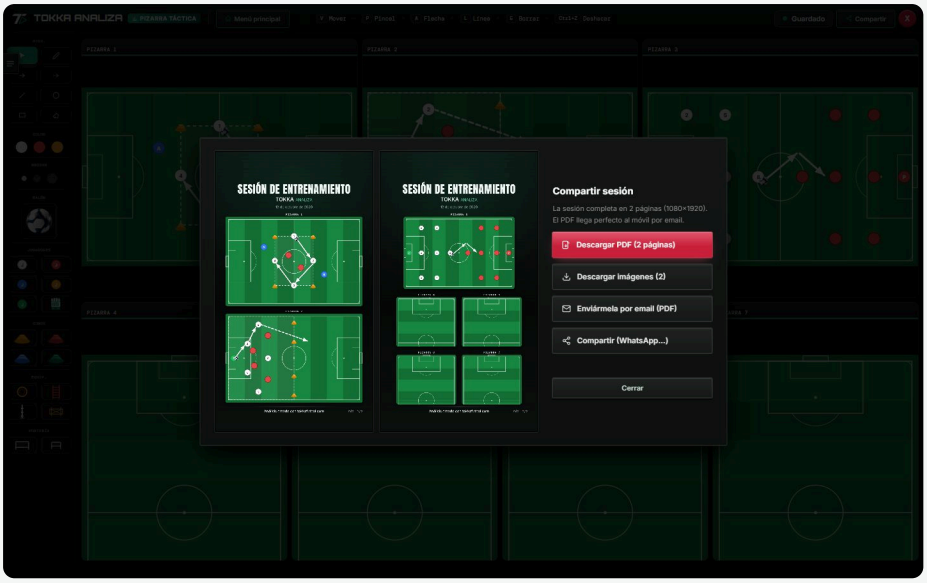
Compartir e imprimir la sesión

Compartir monta la sesión en dos páginas verticales, del tamaño de la pantalla de un móvil:

- **Página 1**: las pizarras 1 y 2, grandes.
- **Página 2**: la pizarra 3 y las cuatro de medio campo.

Y te ofrece cuatro salidas:

- **Descargar PDF (2 páginas)**: el que imprimes o llevas al campo en la tablet.
- **Descargar imágenes (2)**: las dos páginas como imágenes.
- **Enviármela por email (PDF)**: te llega el PDF al correo, para abrirlo en el móvil en el campo.
- **Compartir (WhatsApp…)**: el panel de compartir de tu aparato, para mandarla al cuerpo técnico.



Compartir sesión: las dos páginas, cada una con su título Sesión de entrenamiento, y las cuatro salidas

Cada página lleva el título **Sesión de entrenamiento** y el número de cada pizarra encima de su campo. **Cerrar** te devuelve a la pizarra sin perder nada.

CAPÍTULO 7

La sesión que te prepara IA 11

En IA 11, cada entrenamiento propuesto tiene **Abrir en Trainr**. Se abre con sus tareas dibujadas y, al pulsar **Guardar en Trainr**, se guarda como un entreno tuyo con el día del entrenamiento:

- Las tres tareas de campo van a las **pizarras 1, 2 y 3**, en el orden de la sesión: calentamiento, tarea principal y partido.
- Las pizarras **4 a 7** quedan libres para lo que quieras añadir.
- La tarea de vídeo (ver las jugadas con los jugadores) no tiene pizarra: se hace con CLIPIQ.

Una vez guardada, abajo pone **Guardado en Trainr** y aparecen dos botones:



Desde IA 11, ya guardado: Editar en la pizarra y Ver en Trainr

- **Editar en la pizarra**: abre la pizarra con esa sesión. Todo se mueve, se borra y se añade como si lo hubieras dibujado tú, y lo que toques se guarda sobre la misma sesión.
- **Ver en Trainr**: abre el visor, la versión limpia para enseñar o imprimir.

> Es una sesión por día. Si en IA 11 pones el mismo día a los dos entrenamientos, el segundo ocupa el sitio del primero, y si ese día ya tenías algo dibujado, se sustituye. Usa días distintos.

CAPÍTULO 8

El visor: la sesión limpia



El visor de la sesión, sin herramientas

El visor enseña las siete pizarras sin herramientas ni menús: las tres de campo entero arriba y las cuatro de medio campo debajo, con el logo y la fecha de la última vez que se guardó. Está pensado para abrirlo en la tablet o el móvil en el campo; abajo te recuerda que puedes hacer una captura de pantalla para guardarla en la galería.

Si el enlace es de una sesión que no existe o que aún no tiene nada dibujado, el visor te lo dice en vez de enseñarte campos vacíos.

CAPÍTULO 9

Dudas frecuentes

¿Qué diferencia hay entre una tarea y un entreno? Una tarea es un ejercicio (un rondo, una salida de balón). Un entreno es la sesión de un día, con varias tareas, cada una en su pizarra.

¿Puedo poner números o nombres a los jugadores? Las fichas que colocas tú llevan una **J**; las que dibuja IA 11 llevan dorsal. Para señalar a alguien en concreto, rodéalo con un círculo o apúntale con una flecha de color.

¿Cómo giro una portería o una valla? Con **Mover**, haz un clic sobre ella sin arrastrar: gira 45 grados cada vez.

He borrado algo sin querer. Ctrl+Z lo devuelve, paso a paso, en la pizarra que estabas tocando.

¿Por qué solo hay tres colores? Porque son los que se leen bien sobre el verde, en pantalla y en papel, y los que entiende el visor. Para distinguir equipos están los jugadores de cuatro colores y el comodín.

¿Puedo usar la pizarra para el trabajo de porteros? Sí: las pizarras de medio campo tienen la portería arriba, y tienes la ficha de portero y las dos porterías.

¿Puedo cambiar las tareas que propone IA 11? Sí. Guárdala en Trainr, pulsa **Editar en la pizarra** y cambia lo que quieras: es tu sesión.

El botón de arriba pone No se guarda. Suele ser la conexión. Pulsa el botón para intentarlo otra vez y no cierres la pantalla hasta que vuelva a poner **Guardado**.

¿Puedo dibujar en el móvil? Esta pizarra de siete campos está pensada para ordenador y tablet. En el móvil, Trainr tiene su propia pizarra para cada ejercicio del entreno del día, y ahí también pasas lista y valoras la sesión.

> **Un consejo:** deja que IA 11 te dé la base, guárdala en Trainr y dedica cinco minutos a adaptarla con **Editar en la pizarra**. Después, PDF al correo y la tienes en el móvil en el campo.