TOKKA BASE

Entrenamientos, tu plan y tu cuenta

Trainr desde cero: qué es un entreno en el móvil, cómo se planifica, cómo se dibujan los ejercicios en la pizarra, cómo se pasa lista, cómo se empieza y se van tachando los ejercicios con el crono, y cómo se valora al acabar. Y dónde ver tu cupo, tu plan y tu cuenta.

1 Qué es un entreno en Trainr

2 La pantalla de Trainr

3 Preparar el entreno: los ejercicios

4 Pasar lista: la asistencia

5 Empezar y tachar los ejercicios

6 Finalizar y valorar

7 El historial

8 Tu cupo de partidos

9 Tu plan y tu cuenta

10 Dudas frecuentes

tokkafutbol.com

CAPÍTULO 1

Qué es un entreno en Trainr

Trainr es tu libreta de entrenamientos dentro del móvil. Un **entreno** en Trainr es una sesión de un día concreto con tres cosas dentro:

- **Los ejercicios**: cada uno con su nombre, sus minutos, una descripción corta si quieres, y su dibujo en la pizarra (jugadores, conos, porterías, flechas).
- **La asistencia**: quién vino y quién faltó. Se pasa lista con tu plantilla de Mi equipo.
- **La valoración**: al acabar, cinco notas del 1 al 10 para saber cómo fue la sesión.

Un entreno pasa por tres momentos, y la pantalla cambia en cada uno:

1. **Preparar**: antes del entreno (en casa, el día antes) añades los ejercicios y los dibujas.
2. **En marcha**: en el campo, pulsas **Empezar entrenamiento**, pasas lista y vas tachando los ejercicios según los hacéis, con un crono que mide el tiempo real.
3. **Finalizado**: al acabar, **Finalizar entrenamiento**, pones las cinco notas y el entreno se guarda en el historial.

Con el tiempo, el historial te dice quién viene siempre y quién falta, cuánto duran de verdad tus sesiones y qué nota les pones.

> Un día tiene un solo entreno. Si intentas crear otro para el mismo día, la app te lo dice.

CAPÍTULO 2

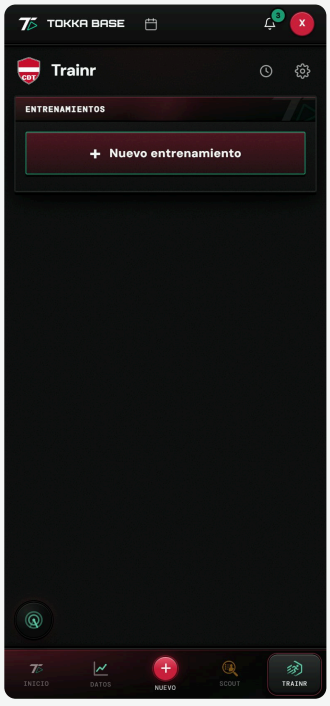
La pantalla de Trainr

En la barra de abajo, **Trainr**. Arriba:

- **El reloj**: abre el **historial** de entrenos ya hechos (capítulo 8).
- **La ruedecita**: Mi equipo, por si tienes que añadir a alguien a la plantilla.

En el centro, el bloque **Entrenamientos** con la tecla **+ Nuevo entrenamiento**, que crea el entreno de hoy. Debajo, si los tienes, los **Planificados**: los entrenos de días que todavía no han llegado, para irlos preparando.

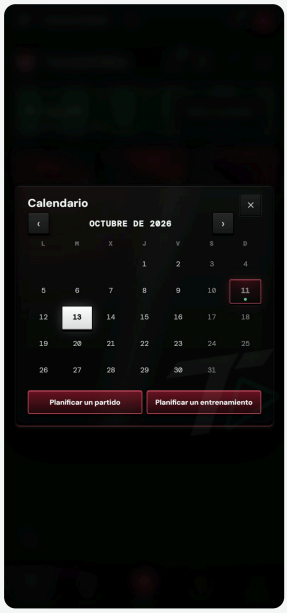
Cuando tienes un entreno **en marcha** (empezado y sin finalizar), al entrar en Trainr se abre directamente ese entreno, y no hay tecla de nuevo hasta que lo finalices. Así nunca se queda uno a medias.



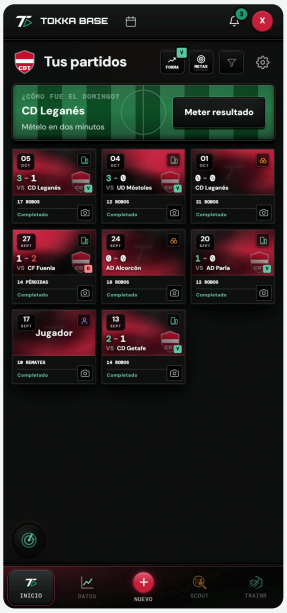
Trainr, sin ningún entreno en marcha

Otras formas de llegar

- **El calendario** de la barra de arriba, con **Planificar un entrenamiento**: eliges el día y el entreno queda creado en Trainr, listo para añadirle ejercicios.
- **La tarjeta del próximo partido** del inicio: cuando faltan varios días, su tecla es **Entreno** y te trae aquí.
- **Entrena lo que falló**, al final del informe de un partido: abre un entreno nuevo con un ejercicio por cada cosa a mejorar del partido, ya escrito con su nombre, sus minutos y su descripción, en el primer día libre a partir de hoy. Lo revisas y lo guardas tú.



Planificar un entrenamiento desde el calendario



La tecla Entreno de la tarjeta del próximo partido

CAPÍTULO 3

Preparar el entreno: los ejercicios

Al abrir un entreno nuevo ves una pantalla sencilla:

- **La fecha** arriba (se puede cambiar hasta que el entreno se guarda) y **Cancelar**, mientras no hayas guardado nada.
- Dos tejas: **Asistencia** a la izquierda, con cuántos vienen sobre el total (por ejemplo 16 / 16), y **Añadir ejercicio** a la derecha, con un mini campo. Si no tienes plantilla, la teja de la izquierda dice **Añadir plantilla**.
- Debajo, la **lista de ejercicios**.
- Y abajo, siempre a la vista, la tecla **Empezar entrenamiento**, apagada mientras no haya ningún ejercicio.

En la captura, el entreno de hoy recién creado: la Asistencia marca **6 / 6** (toda la plantilla presente hasta que taches a alguien) y **Empezar entrenamiento** está apagado porque todavía no hay ningún ejercicio.



Un entreno nuevo: la fecha, Asistencia, Añadir ejercicio y Empezar entrenamiento

Añadir un ejercicio: la pizarra

Añadir ejercicio abre la **pizarra** a pantalla completa. Arriba se piden tres cosas:

- **Nombre del ejercicio** (obligatorio), por ejemplo **Rondo 4 contra 2**.
- **Minutos** (obligatorio): lo que tienes previsto que dure.
- **Descripción** (opcional, corta, hasta 120 letras): la regla o el objetivo en una frase, por ejemplo **Dos toques. Al robar, salir con conducción**.

Mientras falte el nombre o los minutos, **Guardar** está apagado y esos campos se marcan.

Debajo eliges el campo: **entero** o **medio campo** (solo se cambia con la pizarra vacía, porque lo dibujado es de un campo). Y dibujas con el dedo:

- **Herramientas**: Mover (para arrastrar lo que ya está), Pincel, Flecha, Flecha discontinua (para el movimiento sin balón), Línea, Círculo, Rectángulo (para marcar zonas) y Borrador. Con tres colores y tres grosores.
- **Objetos** que se colocan tocando el campo: balón, jugadores de cuatro colores (blanco, rojo, azul y amarillo), comodín verde, portero, conos de cuatro colores, aro, escalera, pica, valla y portería.
- Arriba: **deshacer** el último trazo, **limpiar** la pizarra y la **X** para salir sin guardar.

Pulsa **Guardar** y el ejercicio aparece en la lista con su **miniatura**, su nombre, sus minutos y la descripción debajo. Toca la fila para volver a la pizarra y seguir dibujando o cambiar algo. Para borrar un ejercicio, ábrelo y usa la **papelera** que hay junto a los minutos (pide confirmación).

Con dos ejercicios o más, cada fila lleva dos **flechas** para subirlo o bajarlo y cambiar el orden de la sesión. Puedes poner hasta 25 ejercicios dibujados en un entreno.

> No hace falta guardar el entreno: se guarda solo desde el primer toque. Si se te bloquea el móvil o cierras la app, al volver está igual.

CAPÍTULO 4

Pasar lista: la asistencia

La teja **Asistencia** abre una hoja con toda tu plantilla. **Todos salen presentes**: solo tienes que tocar a los que **faltan**, que se marcan como ausentes. Arriba se ve la cuenta (por ejemplo **14 / 16**) y la tecla **Listo** cierra la hoja.

Se hace así a propósito: en un equipo normal faltan dos o tres, y tocar dos nombres es más rápido que tocar catorce.

Si tienes plantilla, pasar lista es obligatorio antes de empezar: si pulsas **Empezar entrenamiento** sin haberla pasado, la app abre la Asistencia, y al pulsar **Listo** el entreno arranca. Un toque más, sin tener que acordarte. Si alguien llega tarde, puedes volver a abrir la Asistencia con el entreno ya empezado.

> La lista de la Asistencia sale de tu plantilla de Mi equipo. Si falta un jugador, añádelo allí (la ruedecita de arriba) y vuelve: aparece al momento. Con menores, recuerda: nombre, dorsal o alias, sin apellidos.

CAPÍTULO 5

Empezar y tachar los ejercicios

En el campo, pulsa **Empezar entrenamiento**. Se abre la ventana **Entrenamiento**:

- Arriba, cuántos ejercicios llevas hechos sobre el total (**2 / 5**) y el **crono**, que cuenta desde que pulsaste Empezar.
- La lista de ejercicios, cada uno con un redondo y encima el rótulo **Completado**. Al terminar cada ejercicio, toca su redondo.
- Abajo, **Finalizar entrenamiento**.

Cada vez que marcas un ejercicio como completado, la app apunta la hora. Así sabe cuánto duró de verdad: desde que acabó el anterior (o desde Empezar, si es el primero) hasta que lo marcaste. La fila lo enseña junto a lo previsto, por ejemplo **12 min · 14 reales**. No se inventa nada: es el tiempo que tardaste hasta darlo por hecho. Con eso ves enseguida dónde se te va el tiempo de la sesión.

Si cierras la ventana con la **X**, el entreno no se para: la tecla de la pantalla pasa a decir **Continuar entrenamiento** y el crono sigue contando. Si se te ocurre un ejercicio sobre la marcha, puedes añadirlo con el entreno empezado.

> **Finalizar entrenamiento** está apagado hasta que completes al menos un ejercicio, y debajo te dice qué falta. Un entreno sin nada hecho no es un entreno que guardar.

CAPÍTULO 6

Finalizar y valorar

Al pulsar **Finalizar entrenamiento**, la misma ventana se convierte en **Valora el entrenamiento**: cinco filas con números del 1 al 10.

- **Táctico**: si se entendió lo que se trabajaba (la idea de juego, las posiciones, las decisiones).
- **Técnico**: la calidad con el balón (pases, controles, remates).
- **Físico**: la intensidad y el ritmo de la sesión.
- **Actitud**: la concentración y las ganas del grupo.
- **Ambiente**: cómo estuvo el vestuario, el buen rollo, la convivencia.

Arriba se ve la **media** según vas tocando, con un decimal. Las cinco son obligatorias: **Guardar entrenamiento** se enciende cuando están todas, y mientras tanto te dice cuántas faltan. Son cinco toques y un botón: se hace en un minuto, mientras recoges los conos.

Al guardar, el entreno queda **finalizado** y pasa al historial. La X de la valoración te devuelve a los ejercicios si te falta marcar alguno.

Abrir un entreno ya finalizado

Desde el historial puedes volver a abrir cualquier entreno. Verás sus ejercicios con lo que se completó, una teja de **Valoración** con su nota sobre 10 (tócala para corregirla) y la tecla **Guardar cambios**. **Volver** sale sin tocar nada.

CAPÍTULO 7

El historial

El **reloj** de la cabecera de Trainr abre el **Historial**, con el número de entrenos al lado. Arriba eliges el periodo: **Semana** (desde el lunes), **Mes** o **Temporada** (desde julio). Todo lo de debajo cambia con él:

- **Los que más vienen** y **Los que menos**: dos columnas con los cinco jugadores que más y que menos han venido, cada uno con sus asistencias sobre los entrenos del periodo (por ejemplo **8/8**, **3/8**).
- **La tabla de asistencia**: una fila por jugador y una columna por entreno (los ocho últimos, del más antiguo al más reciente, como un calendario), verde si vino y rojo si faltó, y su total al final. Se desliza a lo ancho con el nombre fijo a la izquierda.
- **La nota media** del periodo, con los entrenos que tienen valoración.
- **Una fila por entreno**: la fecha, los asistentes (**14/16 asistentes**), los ejercicios hechos sobre los previstos y sus minutos, los **minutos reales** de Empezar a Finalizar, quién faltó (**Faltó Dani, Hugo**) y su nota. Toca la fila para abrirlo; la **X** lo borra.

> **Para qué sirve en fútbol:** la tabla te dice no solo quién falta, sino **cuándo**. Un jugador que falta todos los martes tiene un problema de horario, no de compromiso. Y la columna de los que menos vienen es la conversación pendiente con esas familias.

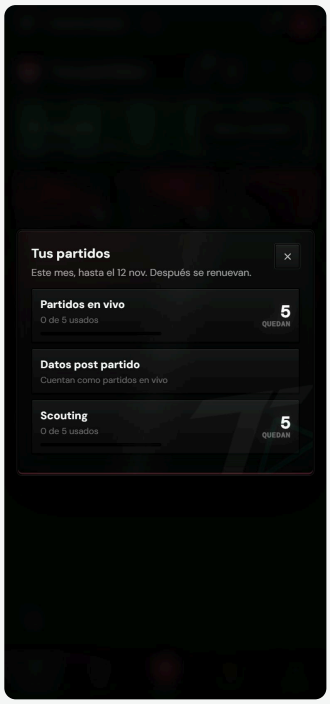
CAPÍTULO 8

Tu cupo de partidos

Tu cupo está en el menú de tu cuenta (el círculo con tu inicial, arriba a la derecha): la fila **Tus partidos** lleva dos números, el primero los partidos en vivo que te quedan este mes y el segundo los que tienes en total. Tócala y se abre **Tus partidos**:

- Arriba, hasta qué día dura el mes de tu cupo. Después se renueva solo.
- **Partidos en vivo**: los usados sobre el total, con su barra, y cuántos **quedan**.
- **Datos post partido**: cuentan como partidos en vivo.
- **Scouting**: va aparte, con su propio total.

Los entrenamientos de Trainr no tienen cupo: crea todos los que quieras. Y los partidos de práctica no cuentan nunca.



Tus partidos del mes

CAPÍTULO 9

Tu plan y tu cuenta

El círculo con tu inicial, arriba a la derecha, abre tu cuenta:

- Arriba, tu **correo** y tu **plan**.
- **Gestionar mi plan** (si ya tienes un plan de pago): entra en la gestión de tu suscripción, donde puedes actualizar tu tarjeta, ver tus facturas o darte de baja. Antes te recuerda que tus partidos y tus análisis se quedan contigo pase lo que pase.
- **Ver planes**: abre **Elige tu plan**.
- **Salir**: cierra la sesión en ese móvil.

En **Elige tu plan**, TOKKA Base se puede tener **al mes** o por **toda la temporada** (hasta final de junio). Cada opción dice qué incluye: los partidos y los scoutings al mes, los análisis al descanso y al final, los goleadores, tarjetas y estadísticas, los entrenos y el informe en PDF. La tecla de abajo lleva al pago.



Elige tu plan

> Si dejas de pagar, lo que ya tienes no se borra: tus partidos y tus análisis se quedan contigo. Si tienes cualquier duda con tu cuenta o tu plan, escríbenos a **soporte@tokkafutbol.com** y te contestamos.

CAPÍTULO 10

Dudas frecuentes

¿Tengo que dibujar todos los ejercicios? El nombre y los minutos son obligatorios; el dibujo no. Puedes guardar la pizarra vacía y apuntar solo el ejercicio. Pero un dibujo rápido (cuatro conos y dos flechas) se entiende mejor el día del entreno.

Preparo el entreno el día antes. ¿Cómo lo hago? Con **Planificar un entrenamiento** en el calendario eliges el día de mañana; el entreno aparece en Trainr, bajo Planificados, y lo rellenas tranquilamente. El día del entreno se abre solo.

¿Por qué no puedo pulsar Finalizar? Porque no has marcado ningún ejercicio como completado. Debajo de la tecla te dice qué falta.

¿Por qué no puedo pulsar Guardar entrenamiento? Porque faltan notas: las cinco valoraciones son obligatorias. La pantalla te dice cuántas faltan.

¿Puedo crear un entreno nuevo si tengo otro a medias? No: mientras haya uno en marcha, Trainr te abre ese. Finalízalo primero, aunque sea con un solo ejercicio completado.

Un jugador llegó tarde. ¿Le pongo presente? Sí: vuelve a abrir la **Asistencia** con el entreno empezado y quítale la marca de ausente.

Me he equivocado en una nota. ¿Se puede cambiar? Sí. Abre el entreno desde el historial, toca la teja **Valoración**, corrige y guarda.

¿Los minutos reales son exactos? Son lo que tardaste desde el anterior ejercicio completado hasta marcar este. Si marcas los ejercicios al acabarlos, son exactos; si los marcas todos al final, no dirán nada.

¿Cuántos entrenamientos puedo crear? Los que quieras: Trainr no gasta cupo. Uno por día.