



GUÍA DEL ATLETA

Tu información, bien registrada.

Manual breve para atletas y representantes que participan en el control diario de bienestar de FutAppPro.

1

Responde con honestidad

Los valores ayudan al equipo a comprender tu estado antes y después de entrenar.

2

Guarda una sola vez

Evita duplicar el registro del mismo atleta en la misma sesión.

3

Confirma el envío

Si no hay Internet, el dato queda pendiente y se intenta sincronizar al volver la conexión.

Edición: 23 de julio de 2026 · Aplicación FutAppPro Academia

Tu academia prepara el acceso.

El atleta participa dentro de la sesión y la academia que estén habilitadas en el dispositivo. Verifica tu ficha antes de registrar valores.

1

Ubica tu academia

Comprueba el nombre de la organización y la sesión activa.

2

Busca tu ficha

Usa tu nombre o dorsal y revisa la fotografía.

3

Elige el momento

Wellness Pre antes de entrenar; PSE Post al terminar.

4

Registra tus valores

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

Lo que necesitas

- Tu nombre o dorsal en la nómina.
- Una medición de peso real y actual.
- El dispositivo que indique la academia.
- Responder en el momento correcto de la sesión.

Acceso correcto

"Acceso Operativo" y "Login Admin" corresponden al personal autorizado. El atleta no debe intentar entrar allí con el correo y la clave de su preinscripción, salvo que la academia le haya asignado expresamente otro rol.

- **Si no apareces en la lista:** no uses la ficha de otra persona. Pide al entrenador o al administrador que revise tu activación y tu incorporación a la nómina.

Completa Wellness Pre.

Registra cómo llegas a la sesión. Selecciona tu ficha, escribe el peso y mueve cada escala al valor que represente tu estado real.

Test de bienestar

Wellness Pre

Wellness Pre

PSE Post

17

Tu nombre

Dorsal y categoría

Peso

kg

50

55

60

65

70

Calidad de sueño

1 a 5

1

2

3

4

5

Guardar

Campos que encontrarás

Peso	En kilogramos, con decimal cuando corresponda.
Calidad de sueño	Valora cómo dormiste, de menor a mayor.
Horas de sueño	Indica las horas realmente dormidas.
Fatiga	Señala cuánto cansancio sientes antes de entrenar.
Dolor	Refleja la molestia muscular o corporal actual.
Estrés	Registra tu nivel de tensión o preocupación.

- **No hay respuestas "buenas" o "malas".** La utilidad está en que el valor represente tu estado. Si tienes dolor intenso, mareo o malestar, avisa al personal además de registrar el dato.

Completa PSE Post.

Hazlo al terminar la sesión y siguiendo el momento indicado por tu entrenador. Vuelve a elegir tu ficha y registra cómo percibiste el esfuerzo.

Secuencia recomendada

- Abre **PSE Post**.
- Verifica nombre y dorsal.
- Registra el peso posterior.
- Selecciona la percepción de esfuerzo de 1 a 10.
- Completa CTSDE con la escala indicada por tu academia.
- Pulsa **Guardar** una sola vez.

Test de bienestar**PSE Post**

Wellness Pre**PSE Post**

17

Tu nombre
Después del entrenamiento

Percepción de esfuerzo**1 a 10**

135710

CTSDE**1 a 5**

12345

Guardar

Sobre la escala de esfuerzo

Usa el número que mejor represente la intensidad global de la sesión. No copies la respuesta de otro atleta: una misma tarea puede sentirse distinta para cada persona.

Sobre el peso posterior

El sistema puede comparar el peso de entrada y salida para orientar la hidratación. Usa la misma balanza y condiciones similares siempre que sea posible.

Guardar no siempre significa "ya enviado".

FutAppPro puede conservar el registro en el dispositivo si la conexión falla. Revisa el indicador de pendientes antes de cerrar o entregar el equipo.

1

Guardar

El registro se almacena primero en el dispositivo.

2

Intentar envío

La aplicación busca publicar el dato en la nube.

3

Quedar pendiente

Sin Internet, verás registros "por subir".

4

Sincronizar

Al volver la conexión, se intenta el envío automáticamente.

Estados habituales

Registro subido

Por subir

Guardado localmente

Revise Internet

Si el contador de pendientes vuelve a cero y aparece la confirmación de subida, el envío terminó.

Mientras haya pendientes

- No limpies los datos locales.
- No borres el historial del navegador.
- No cambies de academia.
- Mantén el dispositivo disponible hasta recuperar conexión.

! **Importante:** "Limpiar local" elimina información guardada en ese navegador. Esa acción debe quedar en manos del personal autorizado y nunca debe usarse para resolver un envío pendiente.

Revisa antes de repetir.

La mayoría de los problemas se resuelven verificando la ficha, el momento del registro y el estado de conexión.

Haz esto

- ✓ Confirma tu nombre y dorsal.
- ✓ Registra valores reales del mismo día.
- ✓ Avisa si presentas dolor o malestar importante.
- ✓ Espera el mensaje de guardado o sincronización.
- ✓ Cierra la sesión solo cuando lo indique el personal.

Evita esto

- Usar la ficha de otro atleta.
- Registrar Pre después de entrenar.
- Pulsar Guardar varias veces.
- Inventar valores para terminar rápido.
- Compartir correos, claves o capturas con datos personales.

1

No aparezco

Pide revisar activación, aprobación e incorporación a nómina.

2

Quedó pendiente

Recupera conexión y espera el intento automático. No limpies el navegador.

3

Me equivoqué

No dupliques. Informa al entrenador o administrador para que corrija el dato.

- **Al pedir ayuda** indica tu nombre, academia, fecha, si era Wellness Pre o PSE Post y el mensaje mostrado. No envíes tu contraseña.