VHP · V HIGH PERFORMANCE

EJEMPLO · DATOS SIMULADOS

Informe semanal de rendimiento

Club Demo · Semana 8 · 28/09 – 04/10/2026 · Partido: domingo 04/10 · 24 jugadores con datos

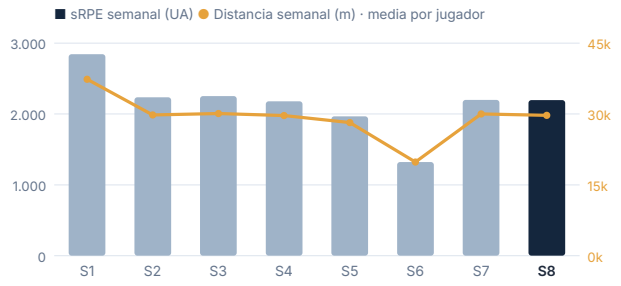
RESUMEN DE LA SEMANA

media por jugador · variación frente a la media de las 4 semanas anteriores

DISTANCIA TOTAL	HSR > 19,8 KM/H	SPRINT > 25,2 KM/H	CARGA INTERNA	WELLNESS	JUGADORES A REVISAR
29.714	**1.647**	**455**	**2.196**	**3,83**	**5**
m · media por jugador	m	m	UA (sRPE)	escala 1–5	prioritarios
+16 %	+20 %	+26 %	+20 %	−0,04	15 con alguna alerta

TENDENCIA DE CARGA

últimas 8 semanas



S6: semana de doble partido (mié + dom), con menos volumen de entrenamiento.

MICROCICLO: PLAN VS REAL

media por jugador-sesión

DÍA	FECHA	SRPE	PLAN	DIF.	DIST. (M)	PLAN	DIF.
MD+1	lun 28/09	258	180	**+43 %**	3.772	3.800	−1 %
MD-4	mié 30/09	480	500	−4 %	5.573	5.700	−2 %
MD-3	jue 01/10	606	600	+1 %	7.630	7.600	+0 %
MD-2	vie 02/10	296	320	−7 %	4.913	4.800	+2 %
MD-1	sáb 03/10	173	170	+2 %	3.245	3.300	−2 %
MD	dom 04/10	489	650	−25 %	6.903	8.000	−14 %

Días MD calculados desde el calendario de partidos. En rojo, desviaciones ≥ 25 % respecto al plan.

JUGADORES A REVISAR

desviaciones frente a su propia referencia individual

JUGADOR	SEÑAL	DATO	LECTURA Y PROPUESTA
A. Vilardebò MC	Pico de carga	Distancia +58 % · HSR +122 % · sRPE +62 % vs su referencia	3 sesiones adicionales esta semana. Confirmar con el staff si estaban planificadas y ajustar MD+1 / MD+2.
A. Castellví MC	Wellness bajo	2,87 vs 4,16 de referencia (−1,29 pts) con carga habitual	Descenso sostenido 7 días. Conversación individual (sueño, fatiga) y seguimiento 48 h. No implica lesión.
B. Fontanilles LAT	Carga interna alta	sRPE +46 % con distancia +32 %	Percibe la semana más exigente de lo que indica la carga externa. Revisar en el próximo cuestionario.
I. Montagut DFC	Dato incompleto	Distancia −39 % · 2 sesiones sin registro GPS	La caída se explica en parte por falta de dato. Recuperar los registros antes de interpretar.
Q. Cortadellas EXT	Carga al alza	+43 % a +54 % en todas las variables · 1 valor imposible excluido	Revisar minutos y rol en el partido. El registro de 47,3 km/h se ha excluido del análisis.

PUNTOS PARA LA REUNIÓN CON EL STAFF

1. **La semana vuelve a niveles normales.** El +16–26 % frente a la referencia se debe a que esta incluye la semana de doble partido (S6), con menos entrenamiento. No es un pico colectivo: S8 es prácticamente igual que S7.
2. **Día de partido por debajo del plan (−25 % sRPE).** Media baja por suplentes con pocos minutos. Revisar la compensación de los no convocados en MD+1.
3. **Dos casos individuales prioritarios.** Vilardebò (pico de carga por sesiones extra) y Castellví (wellness). El resto, seguimiento habitual.

CALIDAD DEL DATO

revisada antes del análisis

138	1	1	3	147
registros GPS	duplicado eliminado	valor imposible excluido	sesiones RPE sin GPS	cuestionarios wellness

QUÉ INCLUYE ESTE SERVICIO

Procesado y control de calidad de GPS · integración con RPE y wellness · referencias individuales por jugador · informe semanal como este · reunión con el cuerpo técnico para convertir los datos en decisiones.

Los indicadores describen desviaciones respecto a referencias; no diagnostican ni predicen lesiones. Ejemplo elaborado con datos simulados: no corresponde a jugadores ni clubes reales.

CONTACTO

Jordi Verdaguer López
Football Performance · Sport Science · Data
jordiverdaguer25@gmail.com
vhighperformance.com