

TRABAJO DEL ENTRENADOR ANTES, DURANTE  
Y DESPUES DE LOS PARTIDOS

por Miguel Crespo Celda

Workshop para Entrenadores Centroamericanos, San José, Costa Rica, 1994

**TRABAJO DEL ENTRENADOR ANTES, DURANTE  
Y DESPUES DE LOS PARTIDOS**

**por Miguel Crespo Celda**

**1. Trabajo general**

2.1. Fuera de la cancha

- Planificación de actividades deportivas y extradeportivas.
- Acompañar a torneos.
- Otras actividades: administrativas, acompañar a padres, etc.

2.2. Dentro de la cancha

- Entrenar a los jugadores.
- Supervisar los entrenamientos.

**2. Trabajo antes de los partidos**

2.1. Planificación y aspectos generales

- Decidir con antelación el torneo que va a disputar el jugador.
- Enterarse del horario de juego.
- Despertarse, mínimo, 3 horas antes.
- Comer, mínimo, 2 horas antes.
- Revisar que el jugador ha preparado el material: raquetas, zapatillas, etc.
- Llegar con antelación al club.
- Revisar que el jugador lleva agua, serrín, hielo, toallas, etc.

2.2. Trabajo técnico-táctico

- Observar al contrario.
- Tener preparada una táctica principal y otras secundarias.
- Haber entrenado antes algunos ejercicios específicos para el partido.
- Calentamiento técnico: 1 hora ó 30 min. antes del partido según la disponibilidad de la pista, practicar todos los golpes y al final unos puntos o juegos. La duración depende del jugador (entre 15 min. y 1 hora) a ritmo progresivo.

2.3. Trabajo físico

- Calentamiento físico: Ligero trote, ejercicios de flexibilidad, estiramientos, calentar todo el cuerpo, pero en especial los hombros, brazos, codos, muñecas, etc. Hacerlo 15 minutos antes de entrar y durante 10 minutos.

2.4. Trabajo psicológico

- Recordar la táctica al jugador.

TRABAJO DEL ENTRENADOR ANTES, DURANTE  
Y DESPUES DE LOS PARTIDOS

por Miguel Crespo Celda

Workshop para Entrenadores Centroamericanos, San José, Costa Rica, 1994

- Motivarlo y activarlo positivamente.
- 30 min. antes ---> retiro mental para concentrarse y relajarse.

### **3. Trabajo durante el partido**

#### 3.1. Planificación y aspectos generales

- Colocarse en buen lugar para ver el partido.
- Es opcional que el jugador vea bien al entrenador durante el partido.
- No recurrir al "coaching" si está prohibido, pero aconsejar si es por equipos.
- Revisar que el jugador lleva agua, serrín, hielo, toallas, etc.

#### 3.2. Trabajo técnico-táctico

- Observar al contrario.
- Tener preparada una táctica principal y otras secundarias.
- Haber entrenado antes algunos ejercicios específicos para el partido.