

DECÁLOGO DE PAUTAS POST CUARENTENA

Decálogo de pautas dirigido a los entrenadores, recomendado por la Escuela Nacional de Entrenadores de cara a la vuelta a los entrenamientos una vez se autorice esta actividad por las autoridades correspondientes.

1- Una vez volvamos a la rutina, es importante asumir que la difícil situación que nos ha tocado vivir puede estar afectando de una manera u otra a la conducta y a los estados emocionales de nuestros jugadores. Es por ello que será muy importante estar muy atento a sus comportamientos y ayudarles, en la medida de lo posible, a gestionar los diferentes miedos o estados emocionales alterados que el confinamiento haya generado. Hacer una reunión con los padres puede resultarte de gran ayuda para recoger información.

2- Reunirse con los jugadores y explicarles que hemos pasado por una situación excepcional y sin precedentes que ha afectado a todos, no solo a ellos. Ahora es el momento de empezar con tranquilidad y no dejarse llevar por las ganas y euforia, cada uno es diferente.

3- Pregunta a tus deportistas que han aprendido en este tiempo de confinamiento, es tiempo de invertir y fomentar el trabajo en valores. Trabaja los valores del club. (¿Con qué valores te gustaría que identificasen a tu club y sus deportistas?).

4- Transmite calma y paciencia, tú también has pasado por la misma situación, cuidado con exigirnos mucho.

5- El tiempo que necesitaremos para volver a coger la forma y adaptarnos al entreno dependerá del tiempo que hayamos estado parados, ha de ser de manera progresiva y con calma.

6- Explica a tus deportistas el objetivo a trabajar en cada fase en la que nos encontramos, la información disminuye la incertidumbre. Fomenta los objetivos del día dejando a un lado los de resultado hasta que no estén claros los calendarios y competiciones.

7- En la incorporación no debemos hacer una pretemporada al uso ya que venimos de una situación excepcional y no de vacaciones en la el jugador viene psicológica y físicamente fresco. Debemos individualizar en función de las posibilidades de entrenar que hayan tenido los jugadores dependiendo de los medios dispuestos en casa y el trabajo realizado.

8- Propón retos grupales que puedan ser divertidos y los deportistas tengan que trabajar en grupo, parejas o individualmente que nos hagan mejorar variables como la atención y la tolerancia a la frustración.

9- Debemos hacer trabajo al aire libre la 1ª ó 2ª semana con los jugadores dependiendo de la edad del grupo ya sean juegos, otros deportes, etc. Recordar que han estado en casa encerrados mucho tiempo y nuestro deporte es indoor.

10- Los primeros entrenos han de ser sesiones reducidas con ejercicios cortos y diferentes para que no haya monotonía y no poner ningún énfasis en el aspecto técnico, solo divertirse. Dejarles 20-25 minutos de la sesión de juego libre. Después de 1 ó 2 semanas en función del nivel y edad del grupo vamos subiendo la intensidad.

En la parcela física las primeras semanas es un buen momento para recuperar rutinas perdidas como estiramientos, trabajo de gomas, core etc.

Alfredo Carnero Beamud

Director Escuela Nacional de Entrenadores
Real Federación Española de Tenis de Mesa

