

Manual del entrenador

Lo que cada entrenador del club debe saber: quién te ayuda, cómo es un entrenamiento, los acuerdos y dónde está cada cosa. Rellena los espacios y entrégalo a cada entrenador nuevo.

Club

Temporada

Versión o fecha

Actualizado por

Cómo usarlo: rellena los espacios con el coordinador técnico o la junta directiva, tacha lo que no encaje en tu club y entrega el manual a cada entrenador antes de su primer entrenamiento. Pon solo acuerdos fijos. Lo que cambia cada semana, como el calendario, los planes de entrenamiento y la asistencia, no va aquí: anota en el apartado 8 dónde está.

1. Quién te ayuda

Función	Nombre	Contacto	Para qué
Coordinador técnico			
Coordinador de cantera			
Mentor de entrenadores nuevos			
Instalación y llaves			
Material			
Persona de confianza			

2. Visión y plan de formación

Lo que defiende nuestro club, en tres frases

Por ejemplo: qué aprenden los jugadores con nosotros, cómo vivimos las victorias y las derrotas y qué pedimos a los entrenadores.

Grupo o equipo	Edad (años)	En qué nos centramos esta temporada

El plan de formación completo y la política técnica están en:

3. Así es un entrenamiento

Bloque	Minutos	Qué esperamos
Calentamiento		
Técnica		
Ejercicio o juego reducido		
Situación de partido		
Cierre		

- Cada entrenamiento tiene un solo objetivo, que explicas a los jugadores al empezar.
- Preparas antes un plan por bloques, como muy tarde _____ horas antes del entrenamiento.
- Los ejercicios y las plantillas de entrenamiento del club están en: _____
- Después del entrenamiento anotas brevemente qué se hizo y cuál será el objetivo la próxima vez, en: _____

4. Acuerdos para entrenadores

- Estás en la instalación _____ minutos antes del inicio y preparas la cancha con los jugadores.
- ¿No puedes dar un entrenamiento? Avísalo como muy tarde _____ horas antes a _____ y organiza un sustituto a través de: _____
- Registras la asistencia en cada entrenamiento, en: _____
- Si un jugador falta _____ veces seguidas sin avisar, te pones en contacto con él y lo comunicas a: _____
- Antes de que un jugador entrene o juegue con otro equipo, lo consultas con: _____
- El código de conducta para entrenadores del club está en: _____
- Qué comprobación o certificado pide el club a los entrenadores y dónde se solicita: _____
- En caso de lesión: el botiquín está en _____ y el desfibrilador (DEA) está: _____
- Ante una lesión grave, llama primero al número de emergencias y después a: _____

5. Comunicación

- Al inicio de la temporada explicas a los jugadores (y en un equipo de base a las familias) cómo funcionan los entrenamientos, las ausencias y los desplazamientos, a través de: _____
- Los avisos y cambios para el equipo van por: _____
- Entrenamiento cancelado: quién lo decide y cómo se enteran el equipo: _____
- Las preguntas de las familias sobre minutos de juego o la composición de los equipos las hablas con calma, no justo después de un partido. Si no hay acuerdo, recurre a: _____
- La composición de los equipos la decide: _____
- Reunión de entrenadores: _____ veces por temporada, organizada por: _____

6. Material

Qué	Dónde está	Quién lo gestiona
Balones		
Redes, postes y varillas		
Conos y petos		
Botiquín		
Llave o código de acceso		
Camisetas de partido		

- ¿Algo roto o perdido? Avísalo en un plazo de _____ días a: _____
- Pedir o comprar material se hace a través de: _____

7. Acompañamiento y formación

- Durante los primeros _____ entrenamientos, un entrenador nuevo cuenta con la ayuda de: _____
- Cada entrenador asiste _____ veces por temporada a un entrenamiento de un compañero.
- Una conversación sobre cómo van las cosas, con el coordinador técnico: _____ veces por temporada.
- Cursos y titulaciones que el club paga (en parte): _____
- Los gastos los presentas a: _____

8. Lo que no está en este manual

Lo que cambia a menudo queda desfasado enseguida en un manual. Anota aquí dónde está, por ejemplo en la app o en la carpeta compartida del club.

Qué	Dónde está	Quién lo actualiza
Horarios de entrenamiento e instalaciones		
Calendario de partidos		
Lista de jugadores y contactos		
Planes de entrenamiento y plantillas		
Ejercicios		
Asistencia		
Informe después del entrenamiento		
Notas sobre jugadores		

9. Lista de comprobación para un entrenador nuevo

Repasa esta lista con el mentor o el coordinador técnico en las primeras semanas.

- ☐ Conoce al coordinador técnico y al mentor
- ☐ Tiene acceso a la lista de jugadores, al calendario y a la app o carpeta del club
- ☐ Tiene la llave o el código de acceso de la instalación
- ☐ Ha visto el material, el botiquín y el desfibrilador
- ☐ Ha leído y firmado el código de conducta
- ☐ Ha solicitado la comprobación o el certificado, si el club lo pide
- ☐ Los jugadores (y en un equipo de base las familias) saben quién es el nuevo entrenador
- ☐ Ha preparado el primer entrenamiento con un plan por bloques
- ☐ Ha leído este manual y firmado la lista

En la app Koach guardas un plan con **Guardar como plantilla**, los entrenadores de un club encuentran las plantillas de los demás en **De otros equipos del club** y el director técnico puede leer el informe de **Después del entrenamiento**.

Puedes usar, copiar y adaptar esta plantilla libremente.

10. Leído y conforme

He leído este manual del entrenador y cumplo los acuerdos. Si quiero cambiar algo, lo hablo con el coordinador técnico.

N.º	Nombre	Equipo	Fecha	Firma
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Aprobado por

Fecha

Próxima revisión