

Desarrollo de Entrenadores en Deportes Acuáticos

Escrito por **Andrew Sheaff**

Editado por **Valerie Gruest**

🕒 Tiempo de lectura: ~5 min



En los deportes acuáticos, el éxito no se trata solo de nadadores rápidos o jugadores talentosos. Detrás de cada gran atleta acuático, hay un equipo de entrenadores que da forma a su trayectoria. A diferencia de muchos deportes, los deportes acuáticos suelen ser un compromiso de una década, comenzando desde los cuatro años y extendiéndose hasta la escuela secundaria, la universidad o incluso la competición a nivel Máster. En el camino, los atletas pasan por diferentes grupos, dirigidos por diferentes entrenadores. Esa realidad hace que el entrenamiento sea menos sobre una sola voz y más sobre un esfuerzo colectivo. Para los clubes, el desafío no es

encontrar ejercicios o consejos técnicos (Internet está lleno de ellos). El desafío es crear continuidad, colaboración y claridad, para que, sin importar quién esté en el borde de la piscina, los atletas reciban la orientación que necesitan para seguir progresando. Se trata de construir un camino a largo plazo para los atletas y asegurar que cada entrenador a lo largo del camino los prepare para el siguiente paso. La mayoría de los atletas pasan más de 10 años en un club y trabajarán con varios entrenadores a medida que avanzan por los grupos. Eso significa que los clubes necesitan más que buenos ejercicios: necesitan continuidad, comunicación y sistemas.

El desafío

- Internet está lleno de ejercicios, estrategias y consejos de entrenamiento. La verdadera pregunta es: ¿cómo organizan los entrenadores este conocimiento y lo usan de manera consistente a lo largo de los años?
- Los entrenadores cambian. Sin documentación y metas claras, el progreso corre el riesgo de perderse cuando alguien se va.
- Los voluntarios son esenciales. Aportan energía y corazón, pero a menudo carecen del conocimiento técnico completo. Necesitan recursos que sean sencillos, claros y listos para usar.

Dinámicas clave para los clubes

1. **Continuidad a través de las etapas.** Desde los 4-8 años (participación temprana) hasta los 18 años (escuela secundaria), los atletas se mueven entre grupos. Los entrenadores deben pasar a los atletas con las bases correctas establecidas.
2. **Metas de equipo compartidas.** Quien dirija el equipo debe proporcionar objetivos específicos para cada entrenador, alineándolos con el proceso general del club.
3. **Comunicación.** Los entrenadores deben comunicarse regularmente, compartir lo que está funcionando y ajustar cuando sea necesario.
4. **Planificación de la sucesión.** Los clubes deben planificar a diario (mentoría de entrenadores junior) y a largo plazo (procesos de traspaso para los entrenadores entrantes).

Soluciones prácticas

- **El documento vivo.** Un Google Drive (o similar) donde los entrenadores actualizan cada temporada: qué funcionó, qué no y qué mejorar. Evoluciona a medida que los niños y los entrenadores cambian.
- **La hoja de traspaso.** Una página por grupo, con metas, ejercicios y notas para el próximo entrenador.
- **Recursos para voluntarios.** Una mezcla de documentos, videos cortos y listas de actividades. Como un manual de restaurante: no necesitas ser un chef para seguirlo, solo instrucciones claras.
- **Cultura de mentoría.** Establecer puntos de contacto regulares para los entrenadores (por ejemplo, reuniones rápidas semanales + chequeos documentados mensuales) y proporcionar oportunidades de observación. Los entrenadores nuevos/voluntarios aprenden haciendo, con orientación.
- **Documentación después de cada temporada.** Una breve reflexión: ¿Qué funcionó mejor para este grupo? ¿Qué necesita ser arreglado? Esto hace que la próxima temporada sea más fluida.



Los Beneficios

- Los atletas progresan sin problemas a través de los grupos de edad.
- Los entrenadores nuevos/voluntarios se sienten empoderados, no abrumados.
- Los clubes no pierden el ritmo cuando el personal cambia.

Recursos

Plantilla de “Traspaso de Entrenador”:

- Nombre del grupo / rango de edad:
- Meta de la temporada (1 línea):
- Lo que funcionó la temporada pasada (2 líneas):
- Las 3 principales prioridades de esta temporada:
- Ejercicios clave (nombres + propósito breve, 1 línea cada uno):
- Necesidades de equipo y piscina:
- Competiciones a las que apuntar:
- Notas para el entrenador entrante: