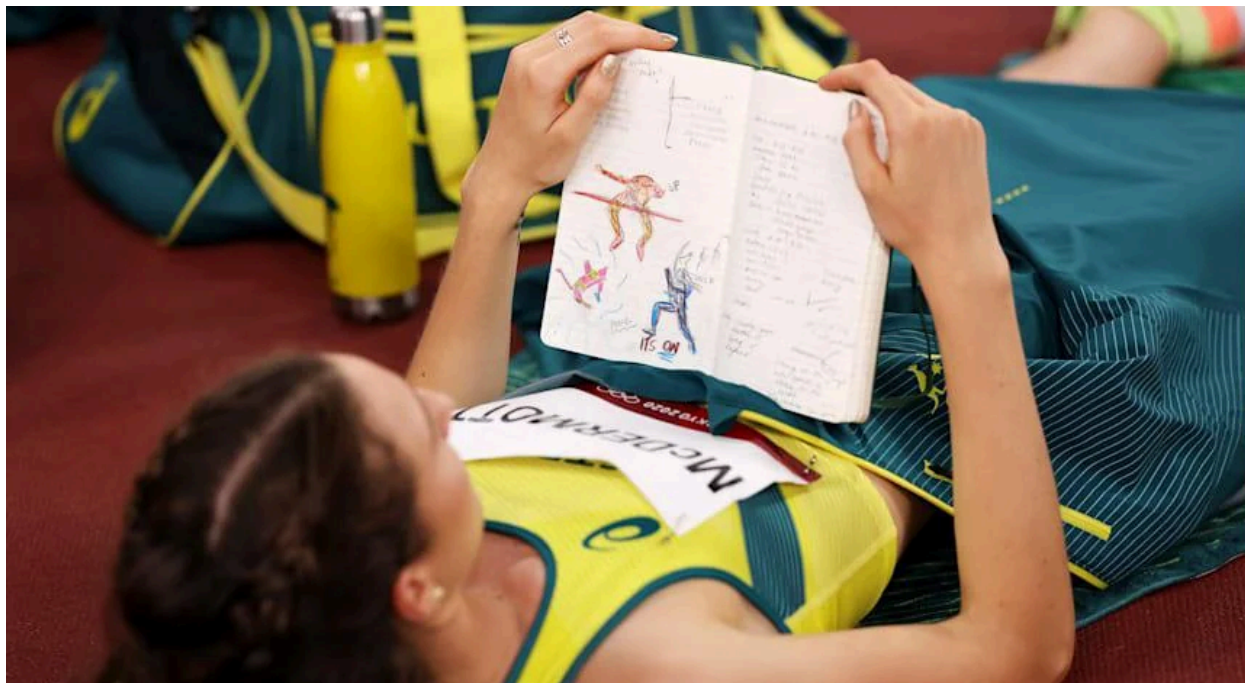


## Establecimiento de metas

Escrito por **Andrew Sheaff**

Editado por **Valerie Gruest**

🕒 Tiempo de lectura: ~4 min



Las metas convierten el esfuerzo en progreso. Pero para los atletas, necesitan ser simples, específicas y estar conectadas a la acción. En los deportes acuáticos, las metas son el puente entre la práctica diaria y el logro a largo plazo. Un nadador buscando un tiempo clasificatorio, un jugador de waterpolo mejorando habilidades defensivas, un clavadista perfeccionando entradas, o un atleta Máster centrado en la condición física, todos dependen de metas claras y alcanzables para mantenerse motivados y monitorear el progreso. Sin embargo, con demasiada frecuencia, la fijación de metas se vuelve abrumadora (demasiados detalles técnicos) o insuficiente (demasiado vaga para inspirar la acción). ¿La solución? Un sistema que equilibre los grandes sueños de rendimiento con metas de proceso simples, asegurando que los atletas no solo sepan hacia dónde están trabajando, sino también cómo el entrenamiento de hoy los acerca a ello.

**Punto clave:** Las mejores metas combinan objetivos de rendimiento (tiempos, posiciones, estadísticas) con metas de proceso (habilidades y hábitos).

## El desafío

---

- Muchos atletas se centran solo en los resultados finales sin saber qué cambiar para lograrlos.
- Los planes complejos abruman. Si no puedes explicar una meta en menos de un minuto, no perdurará.
- Los atletas pierden motivación si no pueden ver cómo un ejercicio o una serie se conecta con sus metas más grandes.

## El marco de trabajo

---

1. **Metas de rendimiento:** resultados medibles (tiempo, posición, asistencias, clavados).
2. **Metas de proceso:** acciones necesarias para cerrar la brecha (técnica, hábitos, ejercicios específicos).
3. **Análisis de la brecha:** ¿qué están haciendo diferente los atletas en el nivel deseado?
4. **Regla de explicación del entrenador:** las metas deben ser explicables en menos de 60 segundos.
5. **Vínculo con el entrenamiento:** cada serie o ejercicio debe tener una línea: “Estamos haciendo esto para mejorar X”.

## Ejemplos

---

### Natación

- **Rendimiento:** Reducir 1 segundo en los 50m libre.
- **Brecha:** Patada débil.
- **Proceso:** 3 sesiones centradas en patada por semana + circuito de fuerza de pierna en seco.

### Clavados

- **Rendimiento:** Ejecutar un clavado limpio de 3m con 2½ vueltas hacia adelante.
- **Brecha:** Despegue y alineación corporal inconsistentes.

# DEVELOPMENT

- **Proceso:** Ejercicios diarios en la plataforma de entrenamiento (seco) → repeticiones en trampolín con asistencia → entradas controladas al agua.

## Natación Artística

- **Rendimiento:** Aumentar las puntuaciones de la rutina en la competencia.
- **Brecha:** El control de la respiración rompe la forma durante las transiciones.
- **Proceso:** Series progresivas de contención de la respiración → entrenamiento de transición bajo el agua → simulación de rutina bajo fatiga.

## Polo Acuático

- **Rendimiento:** Rendimiento defensivo más fuerte como equipo.
- **Brecha:** Poca comunicación durante el partido.
- **Proceso:** Ejercicios semanales de posicionamiento defensivo → ejercicios de comunicación de llamada y respuesta → partidos de práctica con énfasis en llamadas defensivas en vivo.

## Aguas Abiertas

- **Rendimiento:** Completar la carrera de 5km en menos de 1 hora.
- **Brecha:** Giros de boya y ritmo débiles.
- **Proceso:** Series en piscina sobre consistencia de ritmo → técnica de giro de boya en aguas abiertas → práctica de distancia completa con estrategia de nutrición.

## Clavados de Altura

- **Rendimiento:** Entradas consistentes desde la plataforma de 20m.
- **Brecha:** Sobre-rotación en las entradas.
- **Proceso:** Clavados progresivos de baja altura → entradas controladas de altura media → 20m completos con retroalimentación en video.

## Másters

- **Rendimiento:** Mejorar el tiempo de 400m libre en 10 segundos.
- **Brecha:** Respiración y ritmo de brazada ineficientes.

# DEVELOPMENT

- **Proceso:** Ejercicios centrados en la técnica (respiración bilateral, agarre) → series de intervalos basadas en resistencia → nados de prueba cronometrados con objetivos de ritmo.

## Recursos

---

### Formulario de Chequeo Semanal del Atleta

- Se cumplieron las expectativas de esfuerzo semanal
- La carga de entrenamiento y la recuperación fueron apropiadas
- Se abordaron las preocupaciones de salud física (fatiga, dolor, lesión)
- Se observó y abordó el bienestar mental y la motivación
- La comunicación fue clara y consistente
- Progreso notable esta semana: \_\_\_\_\_
- Preocupaciones o barreras a abordar: \_\_\_\_\_
- Enfoque prioritario para la próxima semana: \_\_\_\_\_

### Revisión de Preparación de la Sesión

- Meta: *[objetivo]*
- Por qué: *[una frase sobre la brecha]*
- Esta sesión ayuda con: *[una línea - qué ejercicio/serie entrena eso]*
- Tu tarea semanal: *[una acción]*