

Planificación de la temporada

Escrito por **Andrew Sheaff**

Editado por **Valerie Gruest**

🕒 Tiempo de lectura: ~4 min



La planificación de la temporada es como construir un mapa: comienza con el destino final y se trabaja hacia atrás. Sin importar la disciplina, atletas y entrenadores saben que el éxito no ocurre de la noche a la mañana. Ya sea que se esté preparando un equipo de natación para el campeonato nacional, un equipo de polo acuático para un torneo, un dueto de natación artística para pruebas internacionales, o a clavadistas para un evento de alto nivel, la clave es la misma: una temporada bien planificada. Los deportes acuáticos son únicos porque exigen tanto maestría técnica como acondicionamiento físico, y esas cualidades deben construirse en fases cuidadosas. La planificación de la temporada proporciona la estructura para equilibrar el desarrollo de habilidades, el acondicionamiento y la preparación para la competencia. Les da a los atletas la confianza de que su arduo trabajo en el entrenamiento se conecta directamente con el máximo rendimiento cuando más importa. Ya sea que se busque el campeonato nacional, eventos internacionales o marcadores de progreso locales, un buen plan equilibra el panorama general con pasos manejables.

Punto clave: La planificación de la temporada funciona mejor cuando se empieza con el objetivo final y se construye hacia atrás, usando un entrenamiento por fases para que cada sesión apoye claramente el máximo rendimiento en el momento crucial.

El desafío

- Los entrenadores a menudo se sumergen demasiado rápido en las zonas de energía y los detalles del entrenamiento. Sin el panorama general, el entrenamiento diario corre el riesgo de desviarse del objetivo.
- Los atletas pueden perderse si no hay una "hoja de ruta" clara hacia la competencia principal.
- Una planificación demasiado rígida genera estrés; una planificación demasiado flexible crea confusión.

El marco de trabajo

1. **¿A dónde queremos llegar?** Definir metas: campeonatos, tiempos objetivo, hitos de habilidad.
2. **¿Dónde estamos ahora?** Establecer la línea de base (condición física, habilidades, preparación del equipo).
3. **¿Cómo llegamos allí?** Planificación hacia atrás: dividir la temporada en fases, luego en bloques mensuales y, por último, en objetivos semanales.

Enfoque práctico

- **Trazar las competencias.** Trazar primero los campeonatos o eventos clave (a menudo en verano).
- **Establecer fases.** Fundamentos → Desafío de habilidades → Potencia → Competencia.
- **Bloques de un mes.** Bloques manejables con metas claras. Lo suficientemente largos para un cambio, lo suficientemente cortos para ajustar.
- **Desgloses semanales.** Solo se detallan cuando llega el mes—mantiene los planes flexibles.
- **Enfoque del entrenamiento.** Cada sesión debe tener como objetivo una habilidad o adaptación clara.

Ejemplo (Natación)

- **Mes 1: Conceptos Básicos** - virajes consistentes, línea corporal, ritmo de respiración.
- **Mes 2: Desafío** - series más largas, impulsando la eficiencia, refinando el ritmo.
- **Mes 3: Potencia** - trabajo a ritmo de carrera, series más difíciles, integración de la fuerza.
- **Mes 4: Competencia** - perfeccionamiento de las salidas, simulación de entornos de competencia.

Consejos del experto

- Tener en cuenta el panorama general antes de preocuparse por las zonas de energía.
- Replantear las metas para que incluyan el viaje (el progreso en cada etapa) y no solo el resultado final.

Recursos

Plantilla de Bloque de un Mes

- Mes:
- Enfoque (1 línea):
- Tipos de sesión clave (ej., técnica / velocidad / potencia):
- Meta medible al final del mes:
- Notas / recursos del entrenador: