

# Desarrollo de Habilidades Acuáticas

Escrito por **Andrew Sheaff**

Editado por **Valerie Gruest**

🕒 Tiempo de lectura: ~5 min



El desarrollo de habilidades acuáticas se trata de cimientos primero, capas después. Desde natación hasta waterpolo y clavados, los atletas necesitan comodidad, seguridad y control corporal antes de poder dominar habilidades complejas. Sin estos cimientos, el progreso se vuelve más difícil y frustrante. Cada disciplina acuática se basa en habilidades que se superponen con el tiempo. Antes de que los nadadores puedan dominar un 200 m estilos, primero deben sentirse cómodos respirando y flotando. Antes de que los jugadores de waterpolo ejecuten tácticas complejas, primero deben moverse con confianza en el agua. Antes de que los clavadistas realicen rutinas difíciles, primero deben lograr entradas y despegues

seguros. En todos los deportes, el principio es el mismo: cimientos primero, complejidad después. Sin cimientos sólidos, las habilidades avanzadas se vuelven inestables e inconsistentes. El desarrollo de habilidades consiste en guiar a los atletas paso a paso, asegurando que la comodidad, la confianza y la técnica se desarrollen de forma natural hasta alcanzar la maestría específica de cada disciplina. Bien hecho, esto crea atletas que no solo rinden, sino que también disfrutan del camino de aprender y mejorar en el agua.

## El desafío

---

- En todos los deportes acuáticos (excepto clavados), el primer paso es sentirse seguro y cómodo en el agua: control de la respiración, flotación y movimiento relajado.
- Sin esto, los atletas luchan por aprender habilidades avanzadas.
- Cada disciplina tiene diferentes objetivos finales, pero el proceso es el mismo: empezar de forma simple y luego superponer la complejidad.

## El marco

---

1. **Establecer cimientos.** Seguridad, respiración, flotación, agilidad en el agua.
2. **Superponer habilidades.** Añadir posición corporal, timing (sincronización), agarre del agua, patada.
3. **Definir objetivos de disciplina.**
  - **Natación:** completar un 200 m estilos con mecánica sólida.
  - **Natación Artística:** lograr figuras limpias y control en las rutinas.
  - **Clavados:** entradas seguras, despegues consistentes y luego progresar a clavados más difíciles.
  - **Polo Acuático:** movimiento eficiente, luego pases, tiros y juego táctico.
  - **Natación en Aguas Abiertas:** resistencia, navegación de boyas, drafting (ir a rebufo).
  - **Clavados de Altura:** desarrollar confianza con progresión controlada en altura.
  - **Másters:** priorizar la salud, el estado físico y la longevidad de la técnica.

# DEVELOPMENT

- 4. Planificar paso a paso.** ¿A dónde queremos que lleguen? ¿Por dónde empezamos? ¿Qué recursos (entrenadores, tiempo de piscina) tenemos?
- 5. Documentar.** Una página por grupo con objetivos, ejercicios y puntos de control.



## Consejos prácticos

---

- Empezar siempre con el resultado en mente.
- Dividir los objetivos en 1 a 3 frases para que sean claros.
- No sobrecargar las habilidades, superponerlas lentamente.
- Ajustar en función de los recursos: no todos los clubes tienen el mismo tiempo de piscina o personal.

## Recursos

---

## Marco Práctico y Plantilla de Herramienta de Evaluación

### ➤ Resultado primero

- Escribir un resultado claro de una línea para el grupo.
  - Ejemplo: "Los atletas pueden completar un 200 m estilos con virajes legales y ritmo consistente."

### ➤ Evaluar

- Enumerar dónde se encuentran ahora utilizando una lista de verificación simple.
  - ¿Pueden...?
  - ¿Lo hacen de forma consistente...?
  - ¿Tienen confianza en...?

### ➤ Progresiones

- Enumerar 3 ejercicios progresivos por habilidad (Introducción → Desafío → Velocidad de juego/competición).
  - Ejercicio de introducción: [movimiento básico o entorno controlado]
  - Ejercicio de desafío: [mayor dificultad, variable añadida]
  - Ejercicio a velocidad de competición: [simulación de competición o rendimiento]

### ➤ Medir

- Elegir 1 métrica para seguir el progreso.
  - Ejemplos:
    - Tiempo (ej., patada de 25m en menos de 30s)
    - Precisión (ej., % de entradas o pases exitosos)
    - Resistencia (ej., mantener el esfuerzo durante X minutos)
    - Consistencia (ej., repetir la habilidad correctamente 3 veces seguidas)