



CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO

TRAINING CAMPS



06 – 13 DE JULIO DEL 2025



DETECCIÓN DE TALENTOS, PLANIFICACIÓN Y PUESTA PUNTO EN LA NATACIÓN.

DETECCIÓN DE TALENTOS

ORGANIZACIÓN

CAPACITACIÓN

DETECCIÓN

ORGANIZACIÓN

RECURSO FINANCIERO

ESTRUCTURA FÍSICA

OBJETIVO (PÚBLICO)

CANTIDAD DE PROFESIONALES

TIEMPO

CAPACITACIÓN

PROFESIONALES

FAMILIA

ATLETAS

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA

OBJETIVO CLARO

JUSTIFICACIÓN

DESCRIPCIÓN DEL PROCESIO

INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

POBLACIÓN

TIEMPO

LIMITACIÓN

REPRODUCCIÓN A GRAN ESCALA

DETECCIÓN

- Etapa prepuberal (7 a 12 años): enfoque en habilidades motoras, coordinación y adaptación al medio acuático.
- Eficiencia en los estilos (libre, espalda, pecho, mariposa)
- Coordinación motriz acuática
- Técnica de salida, virajes y fase subacuática
- Pruebas de habilidad motora (ej.: respiración lateral, flotación, deslizamiento)

Importante: no excluir talentos de forma precoz.

Algunos se desarrollan más tarde.

DETECCIÓN

- Inicio de la pubertad (13-14 años): evaluación más precisa de indicadores físicos y fisiológicos.
- Estatura y peso
- Envergadura
- Longitud de extremidades
- Composición corporal (% de grasa)
- Capacidad aeróbica (ej.: prueba de nado continuo)
- Potencia anaeróbica (ej.: 50 m sprint)
- VO₂máx (en laboratorio o estimado)
- Frecuencia cardíaca y tiempo de recuperación

DETECCIÓN

- La detección debe ser continua y dinámica, no un evento único.
- Evitar la especialización temprana: practicar todos los estilos y evitar entrenamientos intensos en edades jóvenes.
- El talento necesita ser desarrollado con entrenamiento, seguimiento y paciencia.
- Los clubes y federaciones deben implementar programas de seguimiento longitudinal.

PLANIFICACIÓN Y PUESTA PUNTO

¿Qué es la Periodización ATR?

La Periodización ATR es una metodología moderna de organización del entrenamiento deportivo basada en tres fases principales: Acumulación, Transformación y Realización.

Fue desarrollada para optimizar el rendimiento en deportes cíclicos y exigentes como la natación.

La planificación se organiza en ciclos cortos (generalmente de 4 a 8 semanas) que se repiten de manera estratégica durante el macrociclo.

PLANIFICACIÓN Y PUESTA PUNTO

Acumulación

- Objetivo: desarrollo general de la resistencia, fuerza y base aeróbica.
- Volumen: alto
- Intensidad: baja a moderada
- Contenido dominante: zonas aeróbicas, técnica, fuerza general
- Duración típica: 4 a 5 semanas

PLANIFICACIÓN Y PUESTA PUNTO

Transformación

- Objetivo: conversión de la base hacia capacidades específicas (potencia aeróbica, anaeróbica).
- Volumen: moderado
- Intensidad: alta
- Contenido dominante: $\text{VO}_2\text{máx}$, umbral, técnica bajo fatiga
- Duración típica: 3 a 4 semanas

PLANIFICACIÓN Y PUESTA PUNTO

Realización

- Objetivo: afinamiento, taper, maximización del rendimiento competitivo.
- Volumen: bajo
- Intensidad: muy alta (específica de la prueba)
- Contenido dominante: trabajos específicos, simulados de competencia
- Duración típica: 1 a 2 semanas



MUCHAS GRACIAS / THANK YOU

Rodrigo Longo
@rodrigoflongo
+5521988188300