

## Campeonato Panamericano UANA 2014

### Devolución para Entrenadores Figuras y Rutinas

#### 12y menores:

##### BALLET LEG

Colocar cadera en el centro de los jueces

Mostrar claramente las posiciones horizontales

Trabajar en los manejos y la uniformidad de movimiento a lo largo de toda la figura

Mostrar claramente la 2° posición de velero

Mantener la pierna horizontal, cuerpo y cabeza en la superficie y con máxima extensión

##### BARRACUDA

Falta extensión en posición inicial

Entrada tiene que ser con velocidad moderada y con los pies justo debajo de la superficie

Mantener la alineación vertical de las piernas (no rotar de más) y con un ángulo de 45°o menos

La velocidad comienza desde que los dedos de los pies llegan a la superficie

Ya se hace más rápido el trust que el año pasado (genial!!)

Se necesita más estabilidad en la máxima altura

El descenso está mejor y en línea pero tiene que ser igual de rápido que la estocada

##### TOWER

Mostrar la posición inicial con extensión

Estar seguros que la cabeza remplace la cadera en el movimiento de entrada en escuadra.

Comenzar el movimiento con las caderas y no con las costillas. Entrenadores tienen que poner foco en esta transición.

Mostrar el ángulo de 90° (pausa)

Elevación de cola de pez – Caderas y hombros tienen que estar en línea y con la columna recta

Estar seguros que la pierna se eleva perpendicular con la superficie del agua

Elevación de la segunda pierna – necesita más control y estabilidad

Trabajar en la alineación vertical de las piernas, cuerpo y cabeza en posición vertical

Más lento el descenso vertical

Más uniformidad de movimiento en toda la figura

##### Swordfish

Iniciar la figura en el centro

Mostrar la posición inicial

La primer parte de la primera pierna tiene que ser más alto

Más uniformidad de movimiento en la primera pierna

Mantener la pierna horizontal extendida y en la superficie durante el movimiento de la primer pierna

El tiempo del cuerpo y la pierna tiene que ser simultáneo

Posición de Split un poco mejor que el año pasado, pero se necesita trabajar más en la alineación de caderas y piernas

La flexibilidad mejoró, pero se necesita trabajar más en la extensión

La salida de paseo al frente en general es mejor que la primera pierna

Estar seguros que las caderas se mantienen estacionarias y alineadas durante la salida (sin avance lateral, pies al frente y atrás)

Desde arco a posición final mantener las caderas en superficie y alineadas. Cabeza reemplaza las caderas

### **Grupo de edad 13-15:**

#### **ARIANA**

Trabajar más en una correcta acción de entrada de delfín

Se requiere más flexibilidad de caderas en la posición de arco

Mantener las caderas cuadradas y alineadas en la primera pierna. Usar más cuerpo y menos brazos en la primera pierna

Trabajar en los 3 splits

Se necesita alinear el cuerpo y la cadera durante toda la figura

De posición de arco a posición de plancha de superficie, ver Pez Espada pierna recta

Trabajar en la uniformidad de movimiento de la figura

#### **BARRACUDA SPIN 360°**

Falta extensión en posición inicial

Mantener la cadera estacionaria desde la posición inicial a la posición de escuadra submarina con los pies justo debajo de la superficie

Estocada: buena velocidad. Tener cuidado de terminar el desenrollo y mostrar la vertical antes de comenzar el spin

Spin- están mejor, mantener la alineación

#### **ALBATROS**

Mirar entrada de delfín en ariana más arriba

Estar seguros que de completar el comienzo de la entrada de delfín hasta que las caderas estén por hundirse

Mayor fluidez durante la transición hacia la escuadra

Mantener los 90° en la escuadra

Mantener la alineación de la pierna y rodilla durante la elevación

Giros- mantener la rotación estacionaria y en su lugar. Remada de soporte fluida

Presentar la posición de vertical antes del descenso logrando más estabilidad

#### **SIDE FISHTAIL**

Mirar entrada en escuadra en Tower más arriba

Mantener el ángulo de 90° del cuerpo durante la elevación de la pierna

La rotación de las caderas y piernas comienza con el comienzo de la elevación

Buena altura de la pierna en la posición de cola de pez

La transición de cola de pez lateral a split tiene que ser más uniforme

Trabajar más en flexibilidad- extensión y alineación de las caderas en la posición de split

Cerrada a vertical- extender la espalda desde el comienzo de la elevación de las piernas a la posición de vertical

Se necesita más alineación de la cabeza, cadera y hombros en posición de vertical

## **JUNIOR**

### **BARRACUDA AIRBONE SPLIT**

De posición inicial a posición de escuadra sumergida ver Barracuda más arriba  
Trabajar más en que sea un movimiento más rápido y una única transición en la estocada desde la posición de escuadra sumergida a posición de vertical manteniendo la alineación vertical de las piernas

Mostrar la vertical antes de Split y buscar más altura en la estocada (más riego)

Sincronizar el empuje de los brazos con el Split para lograr más altura

Se necesita más extensión de rodillas en la posición de split

Mantener la velocidad en la cerrada y estar seguras de juntar y alinear los pies completamente

### **PORPOISE TWIST SPIN**

Desde posición inicial a posición de escuadra ver Tower más arriba

La posición de escuadra tiene una pausa muy larga antes de la subida

Mantener la posición del cuerpo perpendicular a la superficie durante la subida a vertical (no cerrarlo)

Mostrar y definir el cambio de velocidad del spin (más rápido)

Controlar y dar la misma distancia en los espacios del descenso

### **MANTA RAY**

Mayor extensión para iniciar la figura

Mantener la extensión y alineación en la transición al flamingo

Movimiento simultáneo para desenrollar el cuerpo, la pierna y la elevación de las caderas

Buena altura en la posición de Cola de Pez

Movimiento continuo y uniforme, mientras la pierna horizontal hace un arco de 180°. No parar cuando se pasa por la vertical

Trabajar en la altura de la posición de rodilla flexionada con el muslo perpendicular a la superficie, más arco de cadera

Mantener estacionaria la posición de las caderas mientras la pierna flexionada es extendida a posición de arco

Desde posición de arco de superficie a posición de plancha estar seguros que la cabeza reemplaza la posición de las caderas

### **BUTTERFLY**

De posición inicial a posición de escuadra por favor ver Tower más arriba

Buena altura y buena extensión en cola de pez

Mantener la alineación entre el Split y la cola de pez. La rotación del tronco debe ser simultánea con la acción de la pierna

Mantener la altura para llegar a la vertical

## **Campeonato Panamericano UANA 2014- Devolución y comentarios sobre Rutinas**

### **1. Extensión:**

- a. poner foco y estar seguros que los pies están extendidos y juntos. Talones juntos, tobillos extendidos y pies bonitos.
- b. Cuando se mueven rápido, poner foco en las finalizaciones. TODOS los movimientos que agreguen tienen que tener claridad y extensión.
- c. Centrarse en la construcción de la resistencia y la condición física específica en la segunda parte de la rutina para que los atletas a serán capaces de mantener la extensión completa de los movimientos cuando estén fatigadas.
- d. Posición de la cabeza en las posiciones de plancha sobre la espalda con máxima extensión durante todas posiciones en la rutina. Posiciones secas.
- e. Mantener los pies y tobillos en extensión en los movimientos rápidos.
- f. Lograr que los talones y tobillos estén juntos en los finales (verticales, salidas de escuadras y bolitas)
- g. Los dedos del pie y tobillos en punta en las salidas de paseo.
- h. Movimientos rápidos deben ser claramente definidos. - Si los movimientos son rápidos, asegurar el recorrido y que la extensión se completa antes de iniciar el siguiente movimiento.
- i. Durante las transiciones de una figura, la extensión debe ser mantenida.

## **2. Nadar encima de la superficie del agua:**

- a. Nadar en la parte superior del agua, no bajo un manto de agua. Proporcionar la ilusión de la "luz"; no pesado. Nadar en la superficie.
- b. Lograr posiciones limpias y secas antes de elevar un movimiento eliminará el exceso de agua que se levanta.
- c. Todo esto está relacionado con la extensión y estiramiento totalmente 'fuera y hacia arriba' de los brazos y las piernas.
- d. Energía " hacia arriba" en movimientos de bajadas para eliminar salpicaduras innecesarias.
- e. Extensión horizontal en las planchas y escuadras.
- f. Conteos de preparación deben ser precisos y definidos.
- g. Nadar en la parte superior del agua no a través del agua.
- h. Mantener movimientos de luz.
- i. Prestar atención a los principios y los finales (subidas y bajadas) de movimientos.
- j. En terminaciones de paseos, moverse poderosamente con remada de torpedo (sin descanso)

## **3. Transiciones en rutina:**

- a. Poner foco en todas las posturas y la extensión del cuerpo durante la transición de patada de batidora a patada lateral o de posición lateral a una posición de escuadra.
- b. Entrene las transiciones de piernas - como moverse con fluidez y máxima velocidad durante un movimiento de transición. Las piernas deben acelerarse (aumento de ritmo significativo) durante una transición.

## **4. Claridad de los movimientos:**

- a. Definir el final de una posición antes de iniciar otro.
- b. Completa extensión y terminar cada movimiento.
- c. Aprender posiciones estáticas y todas las posiciones con máxima extensión en "silencio" y sin vibración o rebotes. Alcanzar una posición y mantenerla con el máximo estiramiento.
- d. Posiciones: Estaca

## **5. Postura y Posición de la cabeza:**

- a. Poner foco en entrenar la posición de la cabeza precisa (orejas en línea con los hombros) en todo momento (cuando la cabeza está hacia delante, los hombros aparecen redondeados).
- b. Brazos: Necesitan levantarse desde abajo, no desde la parte alta de los hombros. Extensión total de todos los movimientos que hacen los brazos para que se vean más largos.
- c. Extensión durante la bajada de los movimientos (brazos o piernas). Cada vez que un movimiento va a la superficie, se extienden hacia fuera y hacia arriba para el movimiento parezca "más ligero" y más extendido.

#### **6. Batidora:**

- a. La postura y la altura en batidora necesita mejorar.
- b. Más variedad en las acciones de superficie
- c. Mantener una postura en los descensos de los boost y transiciones de vertical a horizontal.
- d. Utilice más la parte alta del cuerpo y la expresión de la cabeza.
- e. Movimiento de la parte superior del cuerpo: usar de torso para mejorar la impresión artística.

#### **7. Presentación en Superficie:**

- a. No suelte el aire hasta que la boca se ha salido de la superficie.

#### **8. Balance en la cobertura de piscina:**

- a. Trate de asegurarse de que sus rutinas utilizan los 4 cuadrantes de la piscina, con un buen equilibrio de la coreografía en los 4 cuadrantes. Use una guía de 'mapeo' para garantizar el equilibrio de los contenidos, así como el equilibrio de enfoque a ambos lados de la piscina. Es importante entrenar siempre desde ambos lados de la piscina, así como el entrenar desde los ángulos y para así tener un panorama completo de su rutina.
- b. Los entrenadores necesitan trazar patrones de piscina para que cada cuadrante de la piscina tenga un balance igual de dificultad y creatividad en los movimientos.
- c. Utilice ángulos siempre que sea posible para mejorar el efecto visual.
- d. Evite nadar en línea recta de la piscina que le permitirá cubrir más espacio.
- e. Proyectar las brazadas y presentarlas más hacia la audiencia.
- f. Asegúrese de que los aspectos más destacados y los híbridos técnicos se colocan, estratégicamente en la piscina.
- g. Precisión de patrones y cambios en el patrón - necesitan ser más rápidos y más precisos.  
"Empieza y Clic"

#### **9. Coreografía:**

- a. La mayoría de las atletas son cada vez más expresivas con brazos / piernas. El siguiente paso es utilizar más espacio y planos (niveles). Use más la parte superior del cuerpo para involucrar más el tronco en las brazadas (en lugar de sólo los brazos).
- b. Tip para los drills: hacer partes sin brazos en tierra, a continuación, en el agua para exagerar el uso del cuerpo. A continuación, agregue los brazos de nuevo.
- c. Transiciones:
- d. Todas las transiciones deben ser coreografiados (una posición y la siguiente). Es el hilo que conecta un movimiento al otro.
- e. El hilo tiene que fluir en la dirección del desplazamiento.
- f. El hilo nunca se debe romper. Se necesita fluir continuamente.
- g. Comience las rutinas en el centro (cuando sea posible).
- h. Variedad:

- i. Asegúrese de que su rutina tiene variedad en los principios y finales de los híbridos. (demasiadas salidas por escuadra).
- j. Se necesita variedad de acciones simples y dobles en piernas y brazos.
- k. Se necesita más dificultad en las acciones brazos dobles y acciones de piernas.
- l. Asegúrese que la Coreografía coincida con el nivel y habilidad de la nadadora.
- m. Rutinas de nivel inferior han mejorado! Bien. Todavía tienen que centrarse en la flexibilidad y extensión.
- n. Las transiciones deben ser lógicas y demostrar fluidez. Nunca retroceda en su cobertura de piscina.
- o. Un comentario que los jueces hicieron es más altura sostenida.
- p. Más dificultad a lo largo de la rutina.
- q. Más variedad de dificultad; altura no simplemente vertical.
- r. Más variedad en los "highlights".
- s. Los nadadores top muestran la extensión y flexibilidad, pero los países de nivel medio y bajo tienen que centrarse en esto.
- t. Eliminar momentos muertos.
- u. Hacer una rutina apropiada de para el nivel de atleta. (si se agrega un giro en una rutina, asegúrese de que puede hacer una vertical y girar correctamente).
- v. Trate de parecer natural y no mecánica.
- w. Ver de innovar terminaciones de híbridos (salida por cola de pescado es demasiado común).
- x. Necesitan mostrar emociones al presentarse a los jueces.
- y. En algunos casos, la rutina y la música no coinciden.
- z. Música debe coincidir con el nivel del atleta (nivel de habilidad).

#### **10. Propulsión:**

- a. Siempre que sea posible, utilice una patada rápida en lugar de batidora de espalda.
- b. Moverse en brazadas de batidora. Entrenar lo que está bajo el agua (ritmo de la patada)

#### **11. Tiempo de los Highlights:**

- a. Resalte el conteo a tiempo en los highlights.
- b. Patadas fuertes y explosivas en los conteos de press de piernas.
- c. Eliminar la espera en la superficie antes de la acción acrobática de nadadora que se levanta.

#### **12. Recuperaciones submarinas:**

- a. Preste atención a las recuperaciones y entrenarlas limpias y ordenadas necesitan coreografiarse las recuperaciones.
- b. Después de una bola, moverse hacia la superficie en ángulo (en lugar de aparecer en el mismo espacio) para maximizar la cobertura de la piscina.

#### **13. Energía!**

- a. Mantener la energía de principio a fin. Esto se relaciona con la aptitud específica a la rutina.
- b. Necesidad de mostrar con un camino claro de movimiento. Del punto 'A' al punto 'B'
- c. Definir el lugar o punto hacia donde se desea mover y cómo llegar allí. Todo esto necesita ser coreografiado. El poder, la fuerza y la convicción del movimiento crearán energía.

#### **14. altura y dificultad:**

- a. Asegúrese de que haya un estándar de altura uniforme en los híbridos y brazadas (equipo y duetos) entre todas las atletas.

- b. Los híbridos son generalmente más altos en dificultad que las brazadas. Trabajar para un mejor equilibrio de dificultad.
- c. Necesidad de mantener la altura en las transiciones, las rotaciones y la propulsión.

**15. Maquillaje:**

- a. Asegúrese de que todo el maquillaje es natural y atlético.
- b. Asegúrese de que el maquillaje es para la edad apropiada.
- c. El delineador de ojos que sea demasiado grueso y extendido fuera de los ojos, no es natural.