

CAMPEONATO PANAMERICANO UANA DE NADO SINCRONIZADO 2017 OBSERVACIONES DE RUTINAS Y SUGERENCIAS

Las siguientes observaciones y sugerencias de las rutinas del campeonato fueron hechas por la Evaluadora Linda Loehndorf, y los miembros del Sub Comité de entrenadores del CTNS de UANA, Victoria Montedónico, Patricia Vila, Lilianne Granier, Laura Montes y por mí, Charlotte Davis.

OBSERVACIONES GENERALES:

En el DeBrief que siguió al Campeonato UANA de 2016, pedimos a todos los entrenadores que se concentraran en EXTENSIÓN durante el año. Creemos que esto ha mejorado significativamente. Este enfoque debe continuar en 2017. En general, la batidora está mejorando.

2017: Pedimos a todos los entrenadores que se centren en la SINCRONIZACIÓN en el próximo año.

EL PROCESO DE SINCRONIZACIÓN:

- Tedioso: Se necesita mucho tiempo, concentración y paciencia para que los entrenadores y atletas logren una gran sincronización.
- Correspondencia: Identifique dónde comienza y termina el movimiento en el tiempo y el espacio. Determine las líneas, los ángulos y las posiciones antes de la velocidad.
- Camino: Identificar cómo el movimiento va desde el principio, punto A, al final del movimiento, punto B.
- Cuenta: No todos los nadadores oyen o cuentan la música igual. Contar en voz alta, con los ojos cerrados durante los ejercicios fuera del agua, que el entrenador cuente con micrófono con y sin la música, etc.
- Completar cada movimiento: A veces los movimientos son tan rápidos, que los nadadores no tienen tiempo para completarlos. Se apresuran al del final del movimiento para llegar a la siguiente.
- ¿Problema de coreografía? Mirar para ver si la falta de sincronización es una cuestión de coreografía, a continuación, hacer las revisiones adecuadas. ¿Son los movimientos demasiado rápidos para ser capaces de ser correctamente realizados con chapoteo indeseado e imprecisión? Muchas veces este es el caso.

OBSERVACIÓN DE RUTINAS

Había falta de cobertura de la piscina en muchas rutinas. Esto se debió no sólo a la ejecución de brazadas y transiciones, sino también a la coreografía. Muchas rutinas parecían "nadar para los paneles", es decir, una vez que estaban en la piscina, los atletas fueron sólo hasta el final de la mesa de los jueces y luego en el segundo largo sólo hasta el otro extremo de la mesa de los jueces. Algunos tenían patrones bastante extraños de piscina y cruzaron directamente al otro lado de la piscina en el segundo largo dejando a los jueces para ver los nadadores cerca solo una vez.

GENERAL:

- El trabajo en el deck requiere algunos ajustes. Mirar desde todos los lados para ver si la postura es la adecuada.
- La propulsión necesita mucho trabajo tanto para entrar como para salir de las transiciones.
- La sincronización necesita mejoras: claridad de la posición del brazo y de las piernas y claridad de los patrones.
- La extensión está mejorando, pero continuar trabajando para hacerlo aún mejor.

1. EJECUCIÓN:

- Estirarse y extenderse a través de todos los movimientos - no sólo brazos y piernas, sino todo el cuerpo!
- Trabajar la fuerza en la natación - todos los brazadas!
- La sincronización es un problema en híbridos, movimientos de brazos y patrones. Recuerde que este es el 50% de su puntuación de Ejecución.

2. IMPRESIÓN ARTISTICA:

- Hay algunas rutinas muy creativas, pero el camino que el atleta recorre en el agua necesita trabajo. Algunos están gastando demasiado tiempo en establecer su "highlight". Esto afecta a su coreografía.
- Mejorar la postura erguida y las expresiones faciales. Algunas caras "enojadas o serias" parecían en blanco.
- Utilice mejor la música. Había algunas rutinas que podrían haber estado nadando a cualquier música - nada parecía "encajar" en la música.

3. DIFICULTAD:

- Algunas muy buenas destacan las dificultades.
- Su dificultad debe ser limpia y clara para obtener la mejor recompensa por el esfuerzo.

COMENTARIOS ESPECIFICOS:

EQUIPOS:

- Deben cubrir mejor la piscina!
- Asegúrese de que la coreografía no sea tenga movimientos tan cortados y tenga fluidez.
- Las expresiones faciales necesitan algo de trabajo - TODOS LOS MIEMBROS del equipo deben hacerlos y no sólo los más cercanos a los jueces, todos necesitan estar haciendo la misma expresión con el mismo propósito.
- Los patrones deben ser más pequeños y más claros
- Hacer coincidir los descensos y las salidas a la superficie de los atletas.
- Los híbridos deben estar limpios y sincronizados para ser efectivos.
- En algunos equipos, la puesta a punto de los "highlights" fue demasiado larga.

SOLOS:

- Todas las solistas necesitan más extensión además de flexibilidad.
- Trabajar haciendo híbridos que sean más que movimientos de piernas arriba y abajo. Los jueces necesitan ver que sostienen una o dos piernas arriba.
- Asegúrese de tener un equilibrio y variedad de movimientos de piernas - no sólo una pierna hacia arriba.
- Los "Trust" eran bastante buenos para la mayoría.
- La propulsión es clave para un solista. Demasiadas estaban atrapadas en una pequeña área de la piscina.
- Asegúrese de moverse fuera del lugar donde termina un movimiento y otro comienza.

- Las nadadoras mayores necesitan usar más expresión corporal.
- Por favor, utilice su música - no sólo nadar a través de ella!
- Necesita más variedad de movimientos. Hubo mucha repetición.
- Los verticales necesitan más altura. Los verticales de una sola pierna deben realizarse con el glúteo fuera.
- Los hombros deben estar afuera en batidora.

DUETOS:

- Los mejores duetos estaban intentando movimientos difíciles de piernas - trabajar en la coincidencia de los movimientos.
- Lograr un equilibrio en su rutina - no tener un largo completo de "descanso".
- Necesidad de nadar más cerca y mantener una distancia igual respecto de su pareja. Muchos nadaron cerca y luego lejos de su pareja.
- Cubrir la piscina - transiciones más fuertes dentro y fuera de los híbridos.
- La coreografía debe coincidir con la música y utilizar los diferentes matices de la música.
- Los movimientos del brazo necesitan más variedad y uso del cuerpo.
- Ejecutar los "boosts", elevaciones y "highlights" con una mejor ejecución para agregar al contenido de la rutina y mejorar la puntuación general de ejecución.
- Más coincidencia en ángulos.

ELEMENTOS:

- Se requiere más altura en los elementos.
- Mayor extensión y sincronización de elementos.

COMBO:

- Este fue el evento más débil.
- Muy poca cobertura de piscina debido a la propulsión, pero en gran parte debido a la coreografía.
- Necesidad de ser más claro entre las partes. A veces era difícil saber qué mirar. El coreógrafo debe dejar claro si el ojo del juez debe ir al solista o a la elevación o la que está haciendo el equipo.
- Asegúrese de que la coreografía no confunda al juez.
- Es necesario que haya mejores intercambios entre las partes - más creativas. Algunas partes eran definitivamente demasiado lejos!
- El grupo debe estar enganchado cuando la parte pequeña está nadando - no apartados.
- Vea el combo desde todos los lados - asegúrese de que el grupo no obstruya la vista del dueto, etc.
- Los nadadores que no estén siendo usados en una sección deben aparecer juntos - no al azar.
- Sincronización necesaria en todas las partes!