

CAMPEONATO PANAMERICANO DE NADO SINCRONIZADO UANA 2015 RETROALIMENTACION DE RUTINAS

IMPRESION GENERAL DEL COMITE DE ENTRENADORAS Y JUECES DE UANA:

Avances a través del cuatrenio:

- Coreografía está mejorando en sofisticación, velocidad y variedad de movimiento.
- Selección de música y uso de la música
- Altura en general, pero no lo suficiente para ser competitivo en finales a nivel internacional
- Se ha reducido la brecha entre la parte superior e inferior de las federaciones en UANA pero tenemos que levantar todo el continente ("Sistema Uplift")

Principales áreas de mejora para el próximo cuatrenio en orden de prioridad:

- Extensión - rodillas, pies, cuerpo completo
- Coincidir los movimientos en tiempos, espacio y posiciones para lograr la sincronización perfecta
- Presentación – proyectar confianza para la audiencia y jueces durante caminata hasta la posición inicial
- Máxima altura se requiere para lograr los 8's y 9's
- Terminar el final de los movimientos con acentos apropiados para afinar los movimientos.
- Continuo, conexiones fluidas de un movimiento a otro con propulsión fuerte
- Colocación más estratégica de los movimientos claves

EXTENSION:

- Extension during downward movements (arms or legs) to appear lighter
- Asegurar que rodillas, tobillos y pies estén extendidos y juntos – pies bonitos para los finales
- Mantener pies y tobillos en extensión durante los movimientos rápidos
- Extensión horizontal y altura necesita mejorar
- Encontrar una línea mas larga en hibridas y brazadas – que se extienda hacia arriba y afuera con los brazos y las piernas que parezcan mas largas.
- Extensión durante los movimientos hacia abajo (brazos o piernas) que parezcan más ligeros

ALTURA TODAVIA NECESITA ATENCION:

- Prestar atención a la altura horizontal – seco, posiciones secas (frente, de espalda y de lado) escuadras
- Mas cambios de nivel dinámicos en brazadas e hibridas. Piensa en ello como un acento o signo de exclamación con la altura máxima.
- Mas altura sostenida

PROPULSION Y TRANSICIONES:

- En terminaciones de los paseos, mover fuertemente el manejo de torpedo (sin descanso)
- Tiempo de entrenamiento en todas las patadas (batidoras)
- Las rutinas todavía necesitan cubrir más la piscina
- Mantener la postura y cuerpo en extensión durante una transición de patada a batidora, de lado y a escuadra
- Entrenar las transiciones de piernas – como moverse con fluidez y máxima velocidad durante el movimiento de transición. Las piernas deben acelerarse (aumentar tiempo) durante la transición
- Muchos tiempos "puntos muertos"
- Asegurar que las transiciones tienen sentido para evitar incomodidad o que se vea atorado.
- Todas las transiciones deben ser coreografiadas. Este es el hilo que conecta un movimiento a otro y debe ser continua (el hilo no debe ser roto).
- Mantener un continuo flujo direccional (trata de no regresar)

SINCRONIZACION:

- Definir el final de una posición antes de comenzar otra. Mayor claridad y exactitud de cada movimiento.
- Sincronización perfecta es una función de 3 cosas: (1) aclarar la posición inicial (a) y la posición final (b). (2) Definir el camino de (a) a (b), (3) clarifica la sincronización exacta para pasar del punto (a) a (b)
- Posiciones pegadas con estiramiento máximo y extensión
- Preste atención a principios y finales (arriba y abajo) de movimientos
- Las cuentas de preparación deben ser precisas y definidas

PRESENTACION Y USO DE LA MUSICA:

- Entrenamiento preciso de la posición de cabeza y postura de las batidoras. Mantener la postura en los boosts
- Conectar a un nivel emocional y crear un vínculo con el público y jueces con mayor contacto visual y uso del tronco (frente y atrás) Tratar de ser natural y no mecánica.
- Proyectar brazadas a lo largo de la audiencia
- " Vender " la rutina
- Movimientos de brazo que levante de debajo, no de los hombros para mantener la postura adecuada.
- Usar más tronco, torso y cabeza con más expresión. Tip: hacer trazos sin brazos en tierra, luego en el agua para exagerar el uso del cuerpo. Luego añadir los brazos atrás.
- No soltar el aire hasta que la boca está fuera de la superficie para evitar arrojar agua fuera
- Continuar trabajando en expresar distintos Estados de ánimo de la música
- Hacer puntas y los tobillos en las caminatas de la entrada
- Bueno a ver a las atletas explorando diferentes tiempos del uso de la música
- Mantener energía de principio a fin. La energía, la fuerza y la convicción del movimiento creará energía.

COREOGRAFIA:

- Probar más variedad en superficie y acciones finales
- Asegúrese de que los puntos clave y las híbridas estén colocadas estratégicamente en la piscina
- La mayoría de los atletas es cada vez más expresiva con brazos y piernas. El siguiente paso es utilizar más espacio y planos (niveles).
- Trate de comenzar y terminar las rutinas al centro del escenario
- Explorar más variedad de dificultad en las figuras más allá de giros y empujes
- Asegúrese de que la coreografía coincide con el nivel de habilidad de la nadadora
- Elevaciones y empujones son cada vez más emocionantes y con mayor altura, pero asegúrese de que hay una buena variedad
- La coreografía para las recuperaciones necesita ser más ordenada y eficiente.

DIFICULTAD:

- La coreografía no debería ser demasiado difícil para el nivel de habilidad del atleta
- Necesita más dificultad en las acciones de brazo y pierna dobles
- Colocación de dificultad está mejorando
- Saltos y lanzamientos son demasiado similares lo que afecta a la dificultad
- Cómo se sincronizan acciones necesitan ser más intrincado e incluyen uso menos obvio de beats y ritmos.
- Falta más variedad de dificultad en movimientos de flexibilidad, cambios en la columna vertebral, arco, etc.

BALANCE EN LA PISCINA:

- Tratar de asegurar en la rutina el uso de los 4 cuadrantes en la piscina, con un buen equilibrio de coreografía en los 4 cuadrantes. Elabora el mapa de tus rutinas
- Entrena de todos los lados de la piscina, así como en los ángulos para garantizar el equilibrio del contenido y el enfoque
- Evite nadar justo a lo largo de la piscina sobre todo en un solo para cubrir más espacio (uso de diagonales)
- Exactitud de los cambios en los patrones