

Entrenadores y jueces Debrief Clínica
Juegos Panamericanos UANA
Ubicación: Windsor, Ontario
Fecha: 20 - 24 de agosto de 2019

Bienvenida y Presentaciones

Esta sesión se desarrolló con un panel de discusión compuesto por 3 prominentes jueces y 3 entrenadores de alto nivel. Los jueces comentaron sobre 3 áreas que observaron en la competencia de UANA que necesitan nuestra atención para ser más competitivos en el escenario mundial. Los 3 jueces FINA A que sirvieron en el panel fueron: Teresa Alentejano, Shannon Korpela y Louise Kennedy. Luego se pidió a los entrenadores que abordaran estas áreas y proporcionaran consejos, trucos y técnicas de capacitación que recomendarían para mejorar. Los entrenadores que formaron parte del panel fueron Anna Voloshyna, campeona mundial ucraniana y medallista olímpica, actualmente entrenadora de los equipos nacionales de EE. UU., Natalie LaGrange, ex entrenadora del equipo nacional canadiense y Olga Asseva, entrenadora del equipo nacional de México durante los últimos 20 años.

Información General:

- Leer el manual de FINA regularmente, ya que es un documento con actualizaciones constantes y aclaraciones continuas. Si necesita más aclaraciones, comuníquese con el presidente del subcomité de entrenadores de UANA. Esta será una nueva persona pronto y su nombre se puede encontrar en el sitio web de UANA AS en uana-aquatics.com. Si no tienen una respuesta, le pedirán aclaraciones a FINA y compartirán esa información con usted.
- Los jueces solicitan que las rutinas terminen con el acompañamiento (es decir, que no se realicen movimientos adicionales después de que la música ha terminado).

La preocupación de los jueces expresada por Shannon Korpela:

- Altura: brazos / cuerpo, piernas (página 44/45 del manual FINA)
- Extensión - definición Manual FINA página 207, "rango que puede ser estirado al máximo con todo el cuerpo"
- Claridad - FINA página 31 "definición clara entre posiciones y direcciones"

• Respuestas de entrenadores:

- Las alturas son bajas, los atletas se están desempeñando como si "suficiente" es "lo suficientemente bueno". Sugieren entrenar con otros atletas que se desempeñen con expectativas más altas para elevar las expectativas que sus atletas tienen para sus propias actuaciones. No tengan miedo de agregar dificultad a tus rutinas para aumentar las expectativas para el rendimiento de tus atletas. Agregar esta dificultad les enseñará a los atletas cómo usar sus músculos / fuerza a su máximo potencial. Siempre mueva a los atletas hacia adelante en su desarrollo. El cuerpo tiene un potencial ilimitado y cuando un entrenador espera y cree esto, los atletas se esforzarán por mejorar
- La altura está relacionada con la flotabilidad del cuerpo de cada atleta, el centro de gravedad también es diferente para cada atleta y esto afecta la altura. Considere la base física de cada atleta y podrá mejorar mejor la altura. Algunos atletas son mucho más densos y, por lo tanto, necesitan más entrenamiento de fuerza para alcanzar la misma altura que un atleta con más flotabilidad.
- Equilibre el entrenamiento de fuerza con la edad y el nivel / etapa del desarrollo de los atletas. Agregar peso a un atleta cuando no está listo puede ser perjudicial para el desarrollo del atleta.

- La flexibilidad puede ser natural, pero la mayoría de los atletas necesitarán entrenar más intensamente durante su desarrollo. Se necesitarán elásticos fuera y en el agua.
- Claridad: agregar un ángulo que sea claro para los jueces. Si no está claro para el espectador, no debe incluirse
- Altura: utilice la tabla de altura de jueces (página 44/45 del manual de FINA). Esto se puede compartir con los atletas para que entiendan qué puntaje están tratando de lograr en relación con lo alto que deben ser. La técnica de esculpir es muy importante, la técnica de modelado deficiente afectará en gran medida la altura en todas las posiciones
- Extensión: trabaje con atletas jóvenes durante todo el desarrollo. Haz ejercicios de estiramiento todos los días.
- Claridad: mover demasiada agua hace que sea difícil ver la claridad de las posiciones. Asegúrese de que la pierna esté seca antes de levantarla para evitar que salga demasiada agua.

La preocupación de los Jueces expresada por Teresa Alentejano:

- La sincronización es un problema en casi todas las rutinas:

Respuestas de los entrenadores:

- La sincronización de cada conteo y la posición exacta es muy difícil y requerirá mucho entrenamiento.
- Al crear rutinas, trabaje de inmediato con la sincronización. Las correcciones deben ser inmediatas ya que los atletas memorizarán la posición incorrecta si no se corrige de inmediato. El trabajo en tierra es muy importante ya que se puede aclarar más ya que el trabajo en tierra requiere menos esfuerzo físico. La velocidad en híbridos debe incrementarse con el tiempo a medida que se logra la perfección. El error más grande en la sincronización son movimientos incompletos (no terminar el movimiento completamente, resultando en posiciones finales variables para cada nadador)
- Sea muy específico con la instrucción de las posiciones, especialmente las posiciones iniciales de las acciones, ya que esto cambia la entrada en una figura que resulta en errores de sincronización.
- Para los cambios de patrón, identifique los conteos de patrones de clic para comenzar y finalizar un cambio de patrón. Necesitan ser muy claros. Cuando se realiza la coreografía, puede jugar con cuántos errores de sincronización hay y hacer que los atletas trabajen para reducir la cantidad de errores de sincronización cada vez que nadan la rutina. Esto es motivador para los atletas.
- Elija música que sea fácil de contar. Elegir música demasiado difícil de contar resultará en desafíos obvios para los atletas, resultando en errores de sincronización.
- Todos los atletas deben asegurarse de saber los conteos exactos. Deben solicitar aclaraciones. Todos los nadadores deben estar en el "mismo canal". El uso de la tecnología para trabajar en la sincronización es importante ya que los atletas pueden ver dónde necesitan hacer cambios, videos, etc.
- Con las Jr./Sr. se pueden usar dos horas para perfeccionar los movimientos, ya que los atletas pueden mantener el entrenamiento en períodos más largos.
- Para los atletas más jóvenes, use más videos para apoyar el entrenamiento.
- Siempre agregue más sincronización a su entrenamiento e intente que sea divertido / motivador para los atletas.

La preocupación de los jueces expresada por Louise Kennedy:

La cobertura de la piscina deficiente, la cobertura de la piscina y la mala propulsión afectan tanto la ejecución como la impresión artística. Estamos buscando tanto cobertura de piscina como potencia.

- Muchos jueces dibujan un diagrama de la cobertura de la piscina manteniendo un registro de la cobertura de la piscina de un (as) atleta (s).
- La ubicación deficiente de un elemento / movimiento / puede hacer que un juez no pueda ver /apreciar / y por lo tanto recompensar la acción.
- Flujo lógico de movimiento a través de la piscina sin retroceder para cubrir todas las áreas.
- Esto es fácil de solucionar al dibujar la cobertura de su grupo para garantizar una buena ubicación y un patrón de grupo.
- Los ojos del juez deben moverse continuamente, siguiendo la rutina a medida que se mueve con fluidez de un lugar a otro.

Respuesta de los entrenadores:

- No tenga miedo de ajustar la coreografía a lo largo de la temporada a medida que los atletas se vuelven más fuertes y capaces de cubrir más de la piscina.
- Durante las competencias, los atletas a veces se olvidan de la propulsión y el resultado es una mala cobertura de la piscina.
- La natación rápida durante el entrenamiento puede mejorar la propulsión.
- "Natación" Artística ... los atletas necesitan NADAR
- Una cita de un juez, "¡Si no estás girando, deberías avanzar!"

La preocupación de los jueces expresada por Ginny Jasontek, FINA TASC, Secretaria y Juez A Internacional:

Cuando se le preguntó qué está haciendo el resto del mundo que los hace estar en un nivel más alto que los países de la UANA, ella respondió que "nadan con más pasión, poder, fuerza y energía "y son capaces de" vender "sus rutinas a un nivel superior.

Respuesta de los entrenadores:

- Trabajar en secciones pequeñas al 100% y agregarse que los atletas se fortalezcan.
- Repita las rutinas de natación completa durante la fase de competición.
- Comienzo de la temporada: trabaje mucho en las posiciones y cambios de posición, aumente la velocidad a medida que los atletas estén listos (si no funciona cuando es lento, no acelere hasta que el rendimiento lento sea fuerte y preciso).
- Con un tiempo limitado en la piscina, use un "entrenador de figuras" fuera de la piscina (la estructura de la plataforma de apoyo de la cabeza se usa para practicar figuras fuera del agua). Esta herramienta es buena para la alineación de posición y la resistencia del núcleo. El nadador debe tener un observador cuando está en el entrenador.
- En el entrenador se debe trabajar con el mismo poder y energía que espera de los atletas. El atleta debe esforzarse por ser mejor ahora que hace una hora / día / semana; Siempre buscar la excelencia en tu entrenamiento también.
- Si el entrenador espera el mismo nivel de poder y actitud de sí mismo que tiene para los atletas, esto se traducirá en desempeños más poderosos por parte de los atletas. La pasión y el poder de la música, de la rutina se transmitirán al juez y la audiencia.
- Siempre pida a sus atletas que se desempeñen como guerreros como los guerreros que son cuando entrenan.
- La pérdida de energía al final de una rutina puede ser la diferencia. Trabajar en resistencia de rutina.

- La energía y la potencia durante el entrenamiento son más altas de lo que se ve en la competencia.
- El entrenamiento de un año con solo unas pocas competencias para realizar resultados provoca que los atletas se asusten y no puedan usar su poder de manera efectiva cuando sea más importante.
- A pesar de que se les dice que miren a los ojos de los jueces, los atletas están demasiado nerviosos para hacerlo: un mayor número de competencia dará como resultado que los atletas desarrollen su confianza, lo que mejorará su rendimiento.
- Si no hay competencias disponibles, pida a los jueces, padres, amigos y familiares que vengan a la piscina y sean una audiencia para que sus atletas naden.
- Esperar una experiencia de nivel de rendimiento sin que los atletas tengan la oportunidad de practicar el desempeño limitará a los atletas.

Preguntas & Respuestas

P. ¿Hay algún recurso sobre cuándo agregar entrenamiento con pesas basado en el desarrollo del atleta?

R. Investigue en otros deportes y hable con otros para aprender sobre el desarrollo del atleta y los tiempos apropiados para agregar un entrenamiento más intenso como pesas.

P. ¿Qué tipos de entrenamiento de extensión se pueden hacer cada día?

R. Entrenamiento - 15 minutos al día con las 13-15. Haga que los atletas demuestren la extensión completa y sostenida para experimentar cómo se siente al estar completamente extendida. Haga que los atletas comprendan qué deben hacer sus músculos para estar completamente extendidos. Los atletas deben tener memoria muscular de cómo se siente estar completamente extendido. El entrenamiento de flexibilidad entrenado se necesita diariamente (2 a 6 horas por semana), los atletas deben ser entrenados tanto en extensión como en flexibilidad. No se debe dejar que los atletas hagan esto solos.

P. ¿El estiramiento debe hacerse antes o después de la práctica?

A. Debe hacerse antes y después. Los músculos deben estirarse antes del entrenamiento para evitar lesiones durante el entrenamiento. Después del entrenamiento, el estiramiento es más afectivo a medida que los músculos se calientan.

P. ¿Estiramiento dinámico o balístico (en movimiento) frente a estático (estacionario)?

A. El estiramiento pasivo debe hacerse antes del estiramiento dinámico

P. Cobertura de la piscina: si un club tiene espacios y carriles realmente limitados, ¿cómo entrenan para un espacio más grande cuando tienen acceso limitado a esta cantidad de espacio?

R. Ucrania solo tiene 3-5 carriles: cada segmento de rutina se entrena usando la longitud total de la piscina, luego se para la música y los atletas nadan rápido y regresar al inicio del carril para hacer el siguiente segmento de rutina usando la longitud total de la piscina.

P. Europa nada con más pasión, ¿qué hacemos para aumentar la pasión por el rendimiento de UANA?

R. Entrenamiento de expresión facial con un tema, que no parezca: asustado, que no parezca feliz, los atletas deben SENTIRSE "asustados," SENTIRSE "felices; Las rutinas necesitan una historia; Los atletas deben aceptar la historia de su rutina para poder compartir su historia con la audiencia y jueces apasionadamente.

P. ¿Cómo van todos los atletas mexicanos tan rápido sin importar la edad?

R. La calidad natural es ideal ya que la velocidad no es fácil de mejorar. La selección del equipo nacional incluyó 3 pruebas relacionadas con la velocidad. Nota: la velocidad puede comprometer la altura y la claridad: ¡el objetivo de México es tener velocidad, claridad y altura! México también utiliza el entrenamiento cruzado fuera del agua para trabajar en movimientos de velocidad como el boxeo y el kickboxing.

P. El tiempo limitado de entrenamiento hace que sea muy difícil equilibrar todas las necesidades de los atletas. ¿Cómo priorizar?

R. Analice el equipo para determinar las necesidades y concéntrese en un objetivo a la vez: altura, claridad, velocidad, sincronización, cobertura de la piscina, expresión, flexibilidad, extensión ... Pregúntese: "¿Qué resultará en la mayor mejora en este momento?" vs El entrenamiento del Equipo Nacional porque es muy diferente al crear y elegir miembros del equipo. Concéntrese primero en la mayor debilidad y luego pase al siguiente. Para el equipo nacional, es importante conocer sus debilidades y trabajar en ellas para competir internacionalmente. Abraza tus fortalezas naturales y úsalas para tu ventaja.

P. ¿Cuál es el mejor plan para el desarrollo?

R. Canadá LTAD (Desarrollo de atletas a largo plazo), Reino Unido también tiene un programa.

Comentario: los atletas de UANA deben estar expuestos a más competencia y más competidores de otras partes del mundo. Este conocimiento le dará a UANA una mejor comprensión de lo que pueden hacer.