

STARTY & OBRÁTKY

Nácvik – děti

Starty a obrátky

- ◉ velmi důležité – pravidelně trénovat
- ◉ součást techniky plaveckých způsobů
- ◉ výrazně ovlivňují plavecký výkon
- ◉ startovní skok má větší význam na krátkých tratích
- ◉ obrátky důležitější na delších tratích
- ◉ součástí je po startu a obrátkách výjezd
- ◉ při obrátkách naplávání na obrátku
- ◉ a finiš!!!

Starty

- ze startovního bloku / z vody
- štafetová předávka
- oficiálně fáze startovního skoku: odraz, letová fáze, dopad, výjezd (splývání a první plavecké pohyby)
- kvalitní start = reakční čas závodníka, výbušná síla DK, kvalita skoku, vstup do vody, streamline, výjezd, přechod z výjezdu do plavání

Starty z bloku

- startovní postoj má více variant
- track start / grap start
- odraz vpřed vzhůru: úhel odrazu 10 – 25 stupňů
- dynamika je dána odrazem a švihem paží
- úhel dopadu 30 – 45 stupňů
- tělo má proudnicový tvar
- po vstupu těla do vody ztrácí plavec rychlost – je nutné zahájit plavecké pohyby = výjezd

Starty z bloku

- 15 m pod vodou
- u K, M a Z vlnění
- P výjezd
- nutnost trefit přechod na hladině z vlnění do souhry
- nenadechovat hned s prvním záběrem na hladině

Znakový start z vody

- stejné fáze startovního skoku: odraz, letová fáze, dopad, výjezd (splývání a první plavecké pohyby)
- základní postoj pod startovním blokem (více variant)
- odraz, letová fáze (prohnutí)
- vstup do vody (první jdou ruce, hlava, trup)
- během zanořování trupu nohy švihají vzhůru a zajíždí pod hladinu v jednom bodě
- a vlnění max. 15 m

Start z bloku nácvik - děti

- ukázka, vysvětlení
- nejrůznější skoky a pády do vody
- skákat z různých výšek a pozic
- postupně zařazovat skoky po hlavě (ze sedě, dřepu, stoje)
- nejprve je důležité, aby děti zvládly skok po hlavě
- až ho zvládnou, pilujeme celek – odraz, streamline, výjezd
- chce to hodně trpělivosti
- zařazovat do tréninku pravidelně
- na děti co se bojí netlačit, nespěchat, dodávat jim odvahu, zkoušet, vysvětlovat, zkoušet a chválit – hledat varianty

Start z vody – nácvik děti

- odrazy od stěny
- nácvik startovního postoje
- při skoku boky z vody ven
- přeskoky z vody přes lano
- nezapomenout na vyšvihnutí noh
- využití odrazové lišty – jednodušší skok, ale děti by to měly zvládnout i bez ní

OBRÁTKY

- obrátka = změna směru plavání
- pořad se hledá nejefektivnější provedení
- pro každý způsob daná obrátka:
kotoulová / základní (kyvadlová)
- fáze obrátky: naplavání, dohmat a otočení, odraz a splývání, zahájení plaveckých pohybů (pod hladinou = výjezd)

Obrátky

- při naplávání na obrátkovou stěnu nesmí plavec ztratit rychlost
- obrátka dle pravidel plavání
- ale neustále se vyvíjejí a hledají nové způsoby, jak obrátku provést rychleji a účelněji
- „nová“ polohová obrátka, kotoulová prsová obrátka...

Obrátky - nácvik

- vysvětlit ukázat vyzkoušet
- celkem dobře funguje nácvik na suchu nebo ve vodě s dopomocí
- dítě musí umět kotrmelec na suchu i ve vodě (vpřed i vzad)
- naučit se trefit nohama stěnu a dynamický odraz
- obrátka neslouží k odpočinku, ale je to příležitost, jak zlepšit výkon
- trénovat velmi často, dbát, aby děti prováděly správné obrátky na každém tréninku

Na co nezapomenout?

- ◉ starty a obrátky nacvičovat velmi často
- ◉ nezapomenout na výjezdy, odrazy, reakční čas
- ◉ být trpělivý, ale velmi důsledný
- ◉ využít suchou přípravu (dynamika DK, reakční čas, kotrmelce)
- ◉ dbát na správné provedení během tréninku (i když se obrátky zrovna netrénují)
- ◉ pracovat na rozvoji všech dovedností, co děti potřebují