



STARTY OBRÁTKY



Startovní skok a obrátky jsou nedílnou součástí plaveckého výkonu.

Kvalita startovního skoku nejvíce ovlivňuje výkon plavce na krátkých tratích.

Se **vzrůstající délkou** tratě **klesá významnost startu** a naopak se **zvyšuje význam kvalitního provedení obrátek**.

Plavecký závod začíná startem **ze startovního bloku** (volný způsob, prsa, motýlek, polohový závod a štafety volným způsobem) nebo **z vody** (znak a polohová štafeta).

Plavec je diskvalifikován za první předčasný start!

TECHNIKA STARTU Z BLOKU

KLASICKÁ

- ❖ nohy jsou v jedné rovině
- ❖ prsty zaklesnuty za hranu startovního bloku
- ❖ těžiště plavce je předsunuto hodně vpřed k labilní poloze



TECHNIKA STARTU Z BLOKU

ATLETICKÁ

- ▶ za hranu startovního bloku jsou zaklesnuty pouze prsty jedné nohy
- ▶ druhá noha je v postoji za přední nohou
- ▶ v současnosti převažuje
- ▶ těžiště posunutě vzad



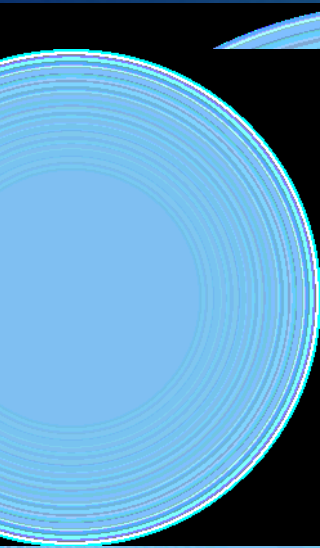


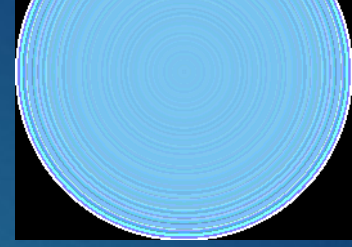
Výhodou je stabilní postoj = menší riziko přečunadu do vody.

FÁZE STARTOVNÍHO SKOKU

1. **základní postoj**
2. **odraz a let vzduchem**
(startovní reakce, síla odrazu, technika skoku)
3. **dopad** (vklouznutí do vody)
4. **splývání** (optimální poloha pod hladinou)
a navázání prvních plaveckých pohybů
(vyjetí na hladinu, zahájení plavání) – dle pravidel jednotlivých plaveckých způsobů





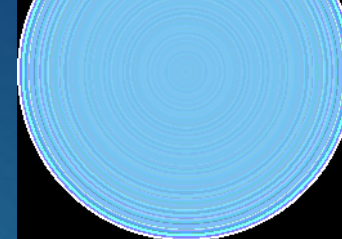


CHYBY V TECHNICE STARTU

- › nevyvážený postoj
- › špatný postoj – příliš vysoký, nebo naopak nízký
- › odraz směřuje příliš do výšky – zalomení v pase
- › špatný odraz – plochý pád na hladinu
- › odraz příliš vpřed – plochý pád na hladinu
- › nezpevněný trup při odrazu
- › nezpevněný trup při dopadu
- › špatný výjezd – záběry pod vodou začnou příliš brzy, nebo naopak pozdě



ZNAKOVÝ START



Michael Macor / The Chronicle

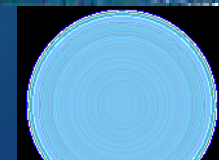
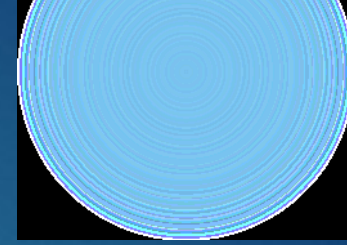
FÁZE STARTU Z VODY

- ▶ úchyt oběma rukama za madlo startovního bloku
- ▶ chodidla se opírají o stěnu
- ▶ přitažení k bloku
- ▶ odraz od stěny, záklon hlavy, švih paží upažením do vzpažení a prohnutí těla
- ▶ vnoření do vody spojenýma rukama a vlnění pod hladinou



CHYBY V TECHNICE ZNAKOVÉHO STARTU

- › plavec se přitahuje příliš vysoko => odraz poté směřuje příliš dolů
- › chodidla jsou příliš hluboko => odraz poté směřuje příliš dolů
- › nedostatečný odraz => plochý skok, nalehnutí na vodu
- › paže švihnou předpažením => plochý skok
- › trup je málo prohnutý => odpor při zanoření
- › vysazená poloha boků pod vodou => brzké vyjetí z vody
- › záběr pod vodou je proveden oběma pažemi současně => malá plynulost při zahájení práce paží, časová ztráta



METODIKA NÁCVIKU

komplexní postup



ukázka, pozorování, vysvětlení, cvičení, korekce chyb

BEZPEČNOST

STARTOVNÍ SKOK

NÁCVIK

- ▶ ze sedu na okraji bazénu
- ▶ z kleku, ze dřepu, podřepu, ze stoje
- ▶ s odrazem, se zapažením, se zapřením rukou o kraj bazénu
- ▶ nácvik ze startovního bloku
- ▶ start na signál

CHYBY

- ▶ záklon hlavy
- ▶ pohyb nohou směrem dolů (dopad na břicho) – vysazení boků
- ▶ odraz příliš do výšky
- ▶ nevýrazný odraz – příliš blízko ke kraji
- ▶ nespojené ruce

ZAJISTIT: bezpečnost, prsty přes okraj, protiskluzové pomůcky, dopomoc a postupné zvyšování výchozí polohy.

Při všech cvičeních paže tisknout k uším!

START Z VODY

NÁCVIK

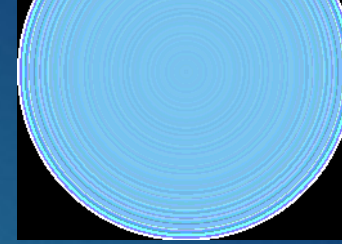
- ▶ v celku
- ▶ odraz do hladiny se vzpažením přes předpažení nebo upažení se současným pohybem hlavy do záklonu

CHYBY

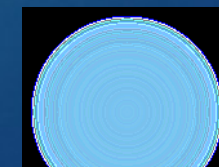
- ▶ vysazení pánve
- ▶ předklon hlavy
- ▶ pomalý pohyb paží do vzpažení
- ▶ odraz do výšky

V základní formě se spokojíme s odrazem a současným upažením do vysplývání na hladině.

OBRÁTKY



jsou nedílnou součástí plaveckého výkonu, přesahuje-li plavaná vzdálenost délku jednoho bazénu a jejich provedení je přesně vymezeno pravidly pro daný plavecký způsob



ZÁKLADNÍ FÁZE OBRÁTKY

1. Naplávání – pohyb plavce před obrátkovou stěnou bez ztráty rychlosti

2. Dohmat a otočení – v souladu s pravidly a technikou obrátky

3. Odraz a splývání – optimální síla, úhel odrazu a poloha plavce určují kvalitu výjezdu po obrátce

4. Zahájení záběrových pohybů – dle pravidel plaveckých způsobů

ZÁKLADNÍ ROZDĚLENÍ

Dle způsobu dohmatu a provedení otočení rozlišujeme obrátky:

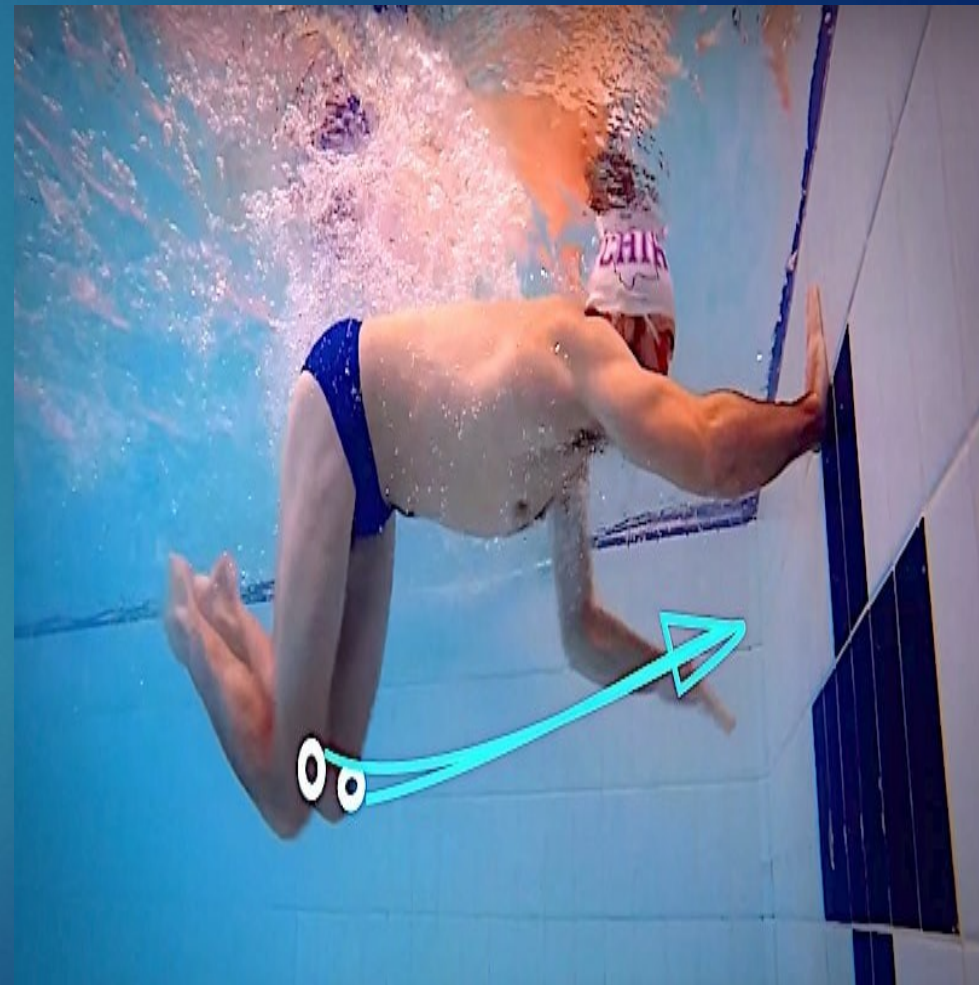
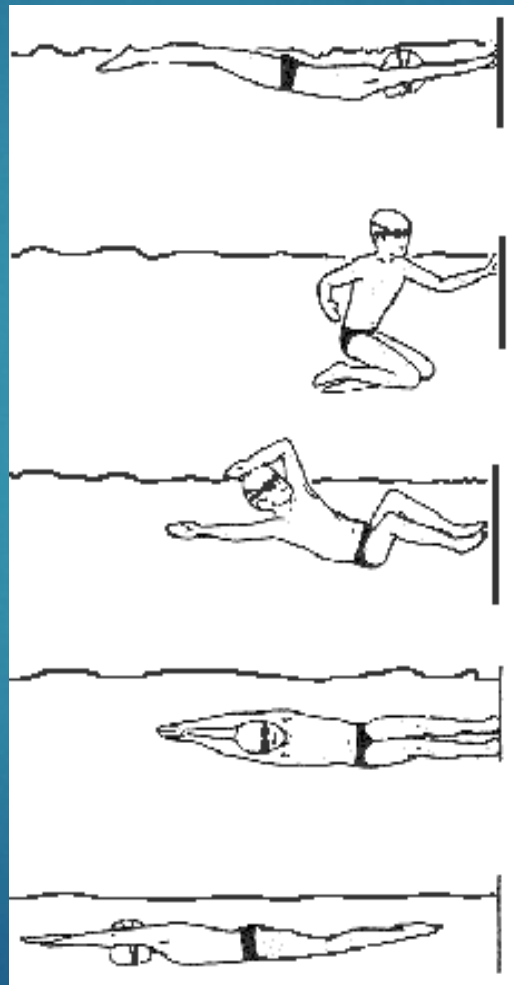
Základní

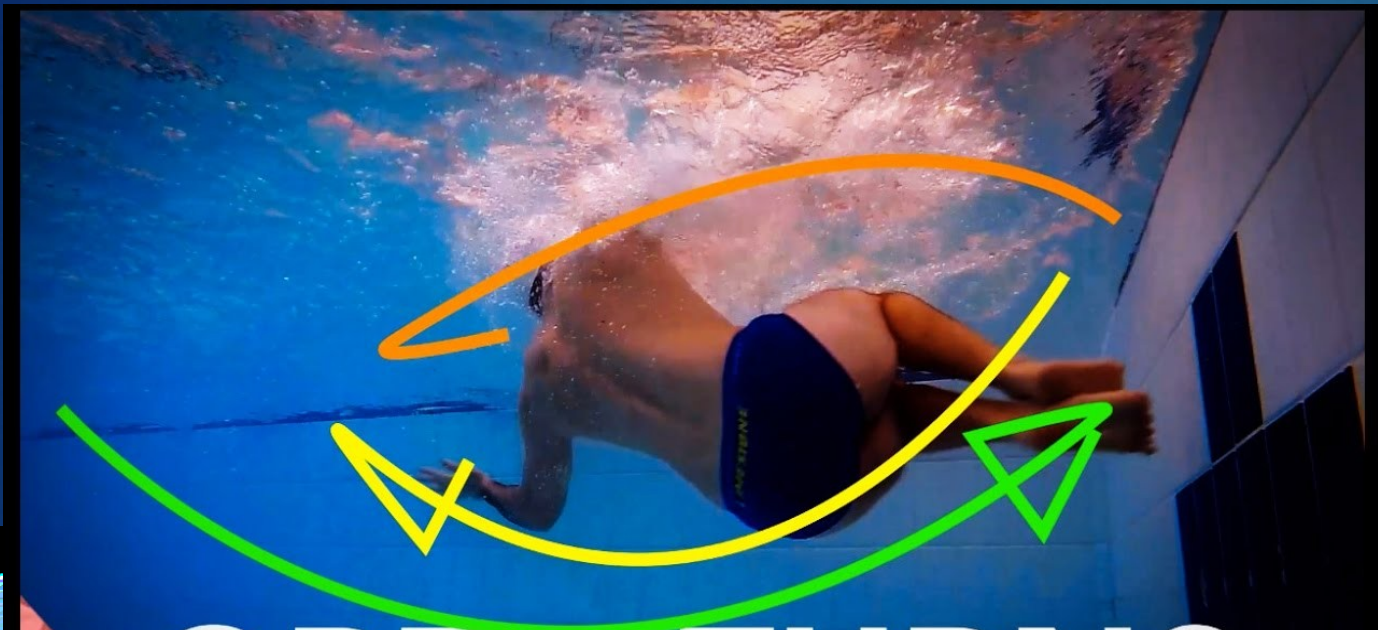
- dotyk stěny je prováděn 1 rukou (kraul, znak)
- dotyk stěny je prováděn oběma rukama (prsa, motýlek)

Kotoulové

- dotyk stěny je prováděn nohama po kotoulovém přetočení

ZÁKLADNÍ OBRÁTKA



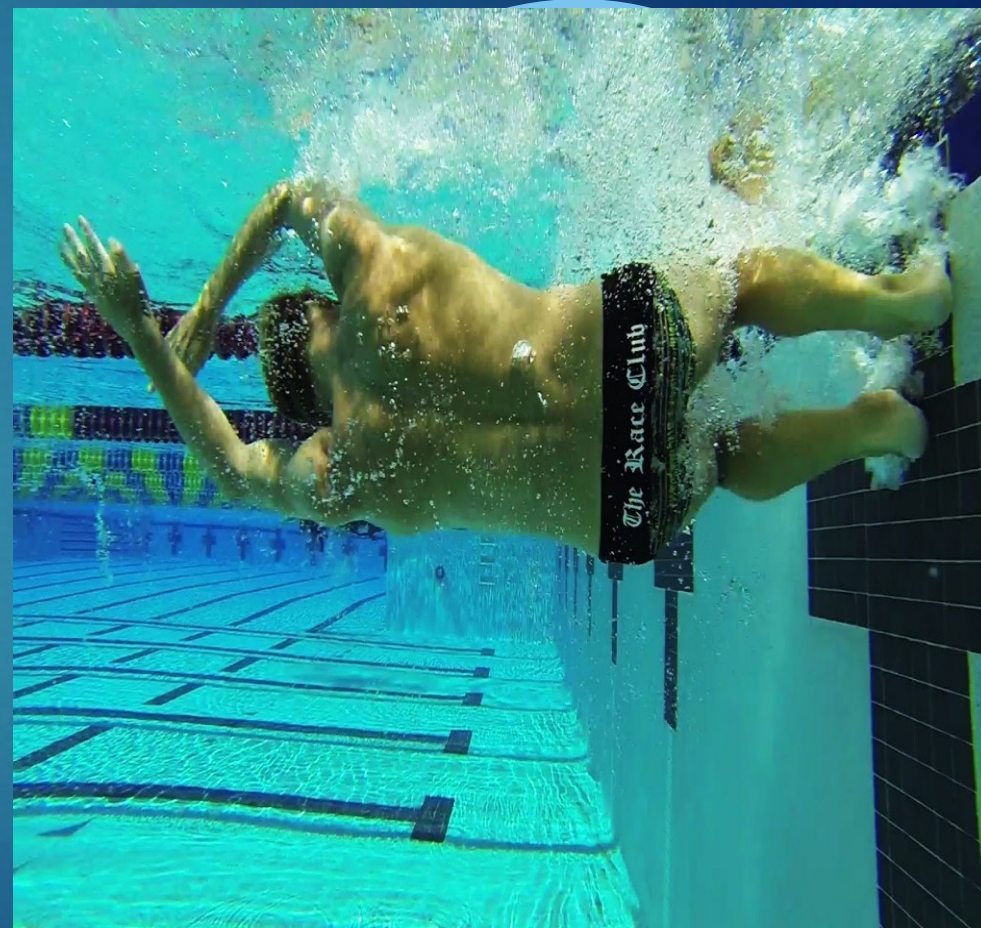
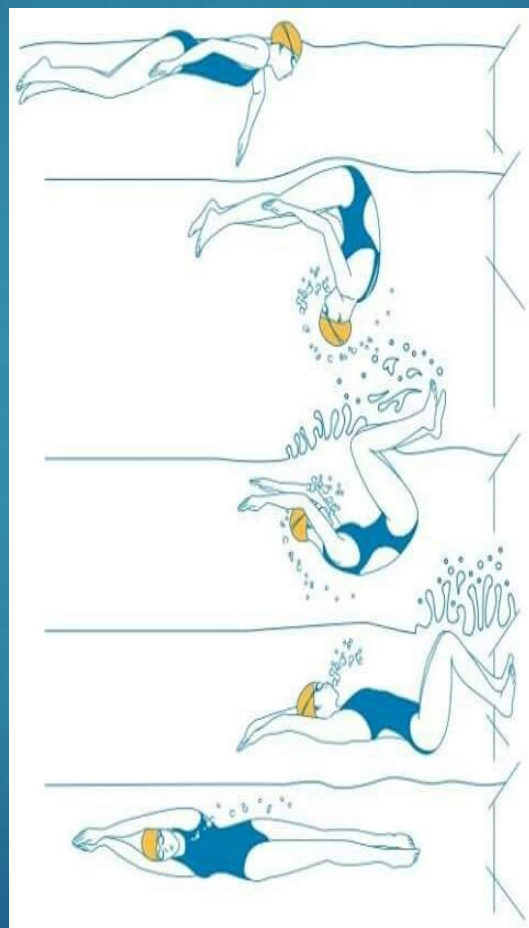


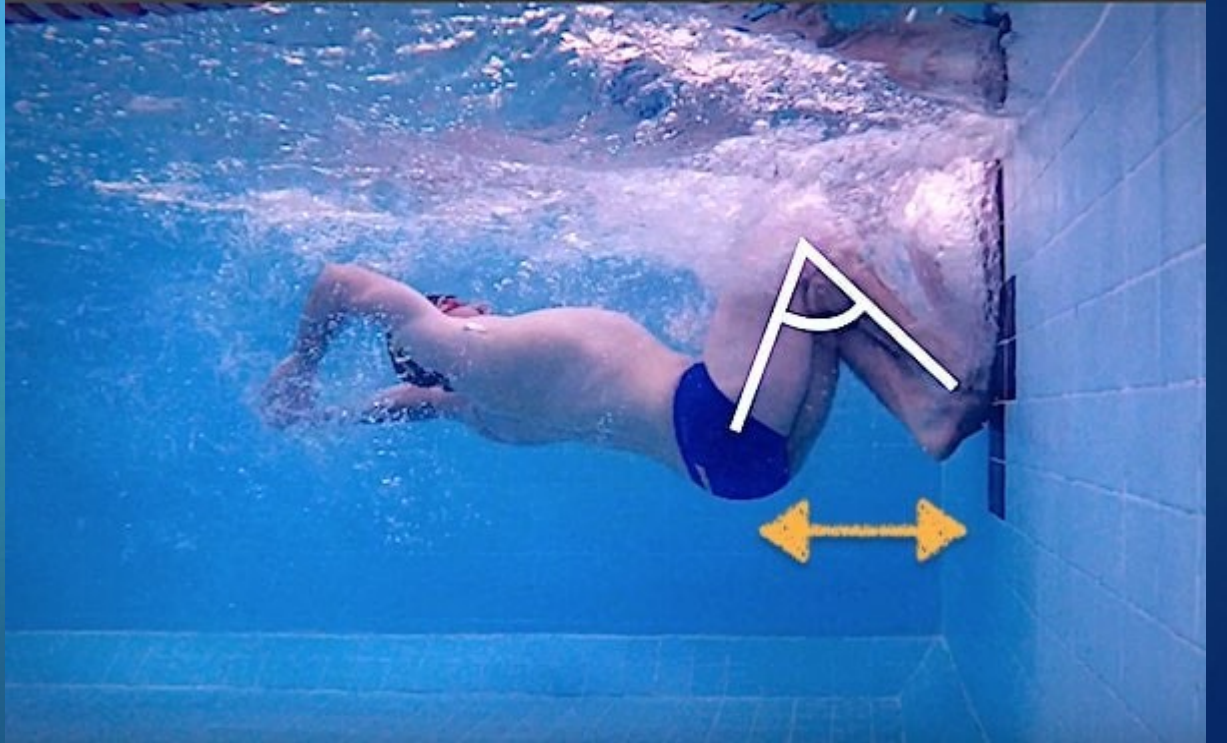
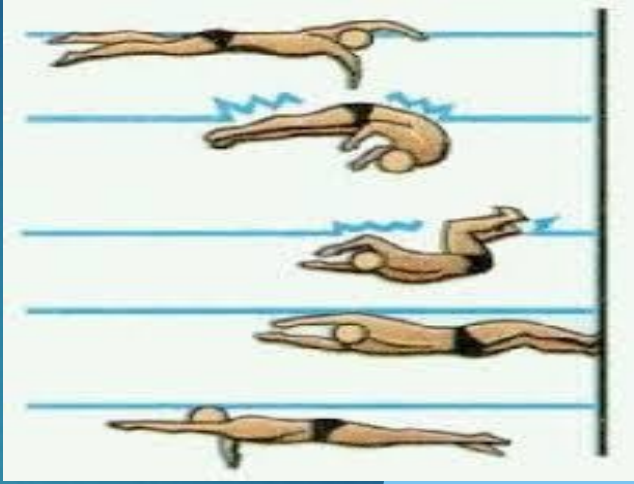
OPEN TURNS

„kyvadlová“



KOTOULOVÁ OBRÁTKA



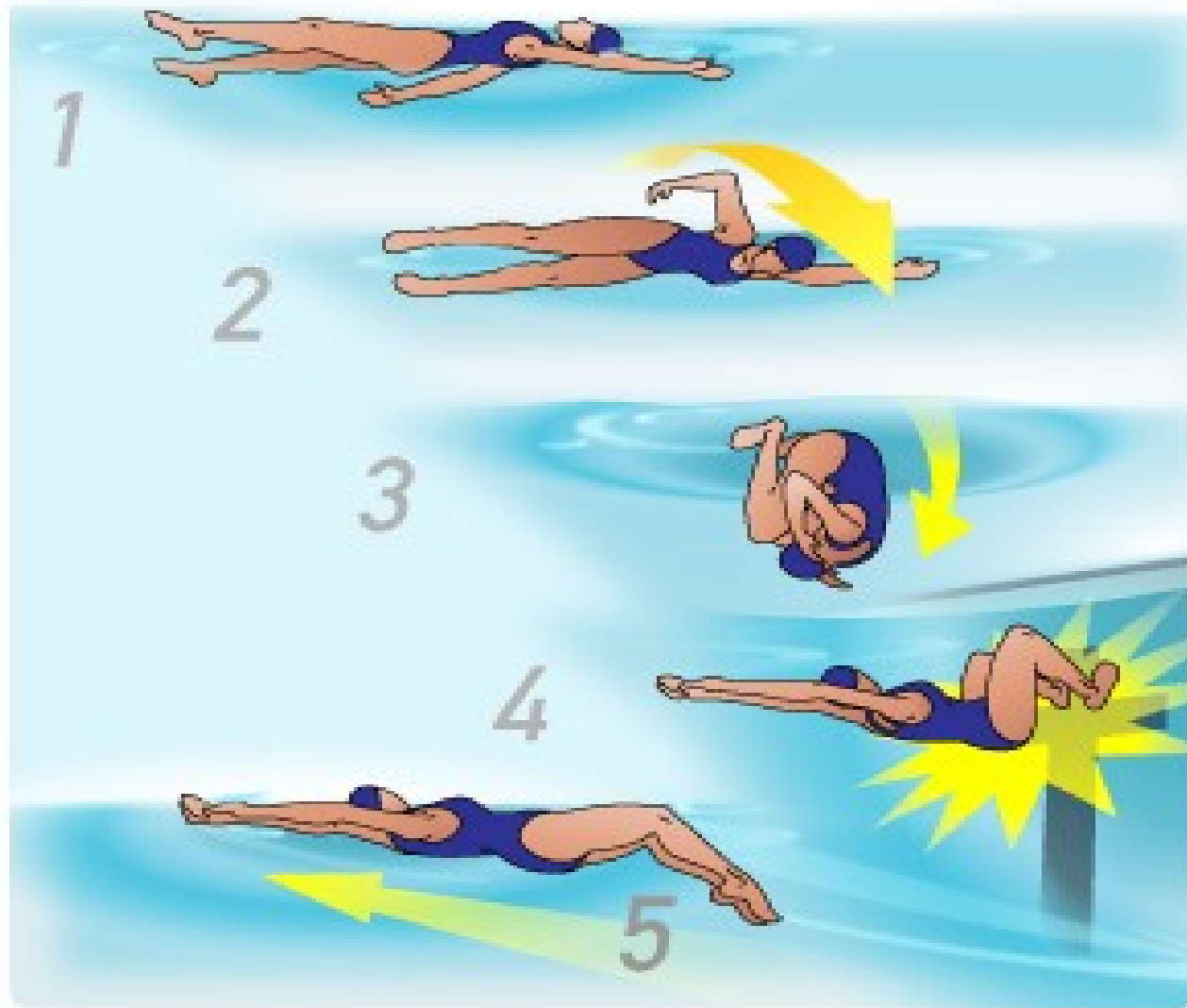




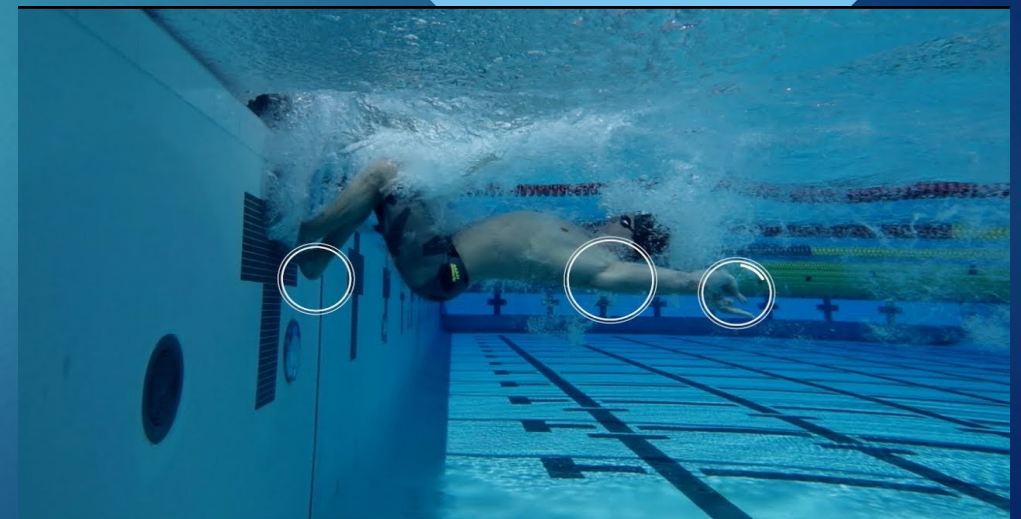
Znakař



Flip Turn for Backstroke



- se před stěnou může otočit na prsa
- se musí odrazit v poloze na zádech



CHYBY V PROVEDENÍ OBRÁTKY

- špatné naplávání na obrátkovou stěnu – plavec je příliš blízko, nebo naopak daleko
- nádech v posledním tempu před obrátkou – snížení rychlosti při naplávání
- pomalá rychlost před naplávání na obrátku
- brzký odraz, kdy ještě plavec není ve splývavé poloze, nebo paže nejsou spojeny
- odraz pouze jednou nohou
- odraz mimo osu plavání (příliš hluboko nebo příliš u hladiny)
- nedostatečné vysplývání po odrazu

INSTRUKTÁŽNÍ VIDEA



[PRSOVÁ OBRÁTKA - NAUČTE SE JI TAKY! – YouTube](#)

[KRAULOVÁ OBRÁTKA - NÁVOD I PRO ZAČÁTEČNÍKY! - YouTube](#)

[Freestyle flip turn in 3 steps - YouTube](#) – kotoulová obrátka ve 3 krocích

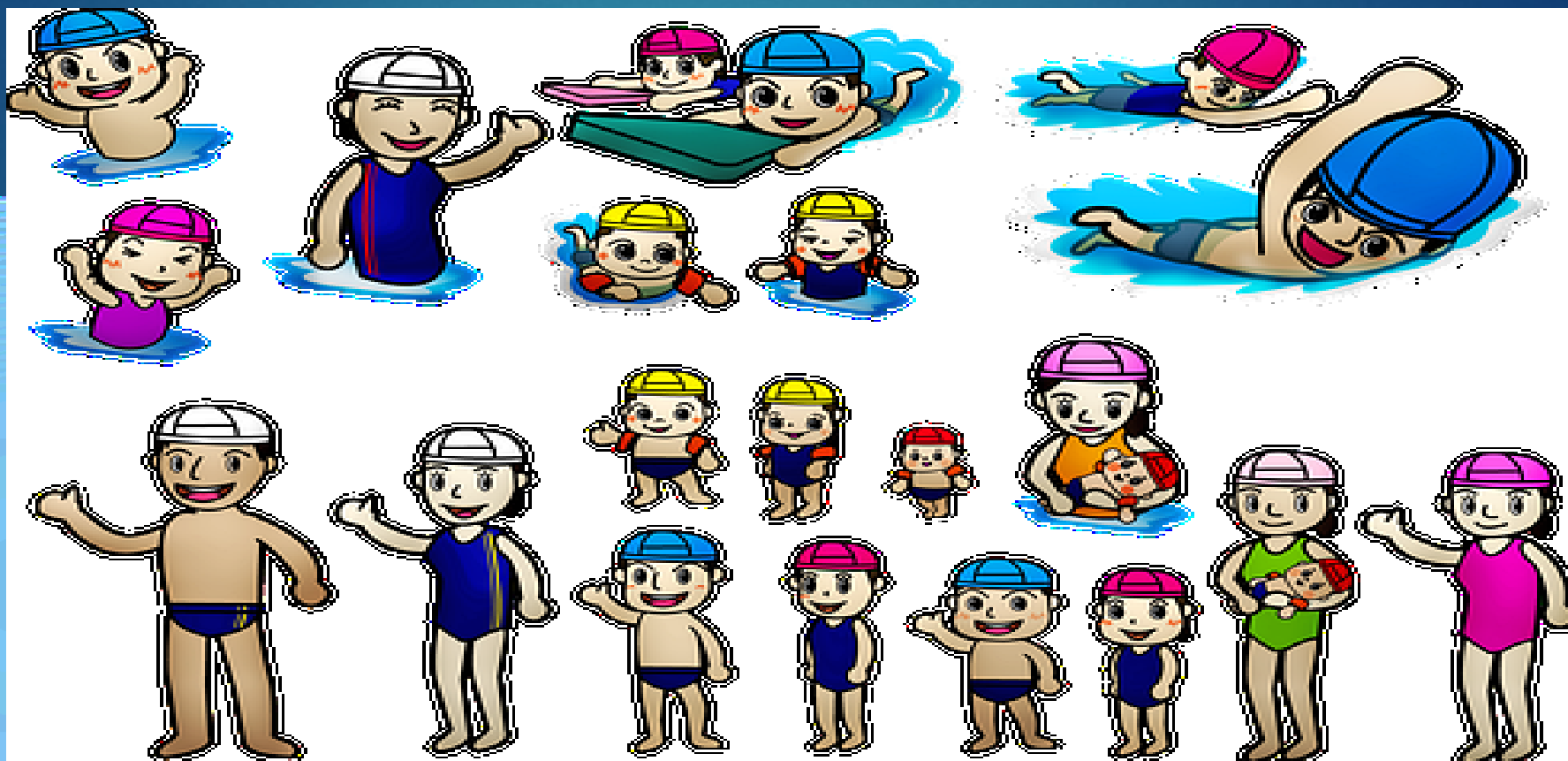
[Flip Turns for Beginners - YouTube](#) – kotoulová obrátka pro začátečníky

[Freestyle/Backstroke Flip Turn Progression Drills | Easy Steps For Beginners! - YouTube](#) – cvičení pro začátečníky

[TYR - How To: Proper Butterfly Open Turn - YouTube](#) – motýlková obrátka



METODIKA NÁCVIKU



ukázka, pozorování, vysvětlení, cvičení, korekce chyb

PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

- nácvik dospívání ke stěně - břicho, bok, různé rychlosti
- nácvik přitažení nohou ke stěně
- nácvik přenášení paže + splývání
- nácvik odrazy od stěny – různé polohy (bok, břicho)
- nácvik přetáčení v různých směrech kolem podélné osy
- kotouly vpřed a vzad – s nudit, při plavání, v prostoru, od stěny, ke stěně
- kotoul s přiložením nohou na stěnu
- kotoul s odrazem – různé polohy (záda, bok)
- kompletní obrátky v pomalém tempu – zrychlovat provedení i naplavání