

Startevi leđno

Izgledaju li vam leđni startevi kao precizno ispaljeni hitac, ili vam se čini da jednostavno ljusnete i bućnete leđima u vodu? Ponekad ovakvi nedovršeni i nespretni startevi mogu jako utjecati na vašu utrku ili je čak upropastiti. Cilj je dobrim startom prestići što je više moguće konkurenata u utrci, maksimalnim iskorištavanjem početne brzine dobivene od starta. Evo kako biste to mogli postići:



Najveći problem kod mnogih leđnih starteva je posklizavanje

Može se dogoditi dvaput u istom startu: za vrijeme podizanja u položaj kada plivač nepravilno postavi stopala na touch/tač tablu i za vrijeme kada se plivač odbacuje/starta iz neujednačeno raspoređene težine tijela. Nožni bi vam prsti trebali biti tik ispod površine i oko 15 cm razdvojeni zbog najbolje moguće ravnoteže (namještanje prema veličini vašeg tijela). Da biste podjednako rasporedili težinu po čitavom tijelu umjesto samo na stopala, ne napinžite (podignite) se na blokove visoko koliko bi to bilo moguće. Rađe povucite i tijelo i bokove prema zidu. Na ovaj način noge vam mogu odbaciti/odgurnuti tijelo. Ako pokušavate stiskati/povlačiti prema gore može vam se lako dogoditi da vam stopala skliznu prema dolje.

Eksplodirajte, u pravom trenutku.

Kada se odljepljujete od startnog bloka: 1) odbacite ruke od bloka, 2) zabacite glavu da čitavo vrijeme vidite vodu i 3) noge moraju "eksplozirati", i da vas izbace kao projektil na lansirnoj rampi. Ovaj dio leđnog starta omogućava da vam stopala odgurnu tijelo od zida umjesto da vam pritišću noge prema dolje.

Ne zaboravite ruke.

Eksperti se slažu da je za vrijeme odvajanja od startnog bloka, zabacivanje ruku preko tijela u biti brže nego kada ih ispružate po strani, ali samo ako su vam leđa savijena u obliku luka. Ako ste novopečeni leđaš ili vam je uopće ovo novo, najprije

vježbajte u dubljem kraju bazena, jer bi se mogli previše istegnuti i udariti u plitko dno. No, svaki trener ima svoje specifične vježbe kojima nastoji doći do što savršenijeg starta.

Hidrodinamička linija (Streamline). Baš kao u startevima u leptiru, prsnom i slobodnom, stopala bi vam trebala ući kroz isti onaj otvor/rupu u vodi koju su vam napravile ruke. Leđa savijte u luk a ruke će vam probiti površinu, za njima ide glava, zatim tijelo i konačno noge, sve kroz isti ulaz "rupu". Kada ste konačno skroz pod vodom, postavite glavu unutar hidrodinamičke linije ruku i jako udarite nogama, koristeći svoj prvi snažni potez ruke kako bi naprosto eksplodirali kroz površinu.

Vježbanje. Kao i u bilo čemu drugom, ako želite biti dobri, konstantno vježbajte. Vrlo brzo možete i lošiji leđni start pretvoriti u vaše moćno oružje – "oružje brzine".

Želim vam puno uspjeha!