

# Abstrakt

**Název:** Analýza techniky plaveckého způsobu prsa vybraného plavce

**Zpracoval:** Petr Honomichl

**Vedoucí:** Mgr. Aleš Zenáhlík

**Cíle práce:** Cílem práce bylo provést analýzu plavecké techniky plaveckého způsobu prsa u vybraného plavce. V rámci provedené analýzy se zaměřujeme na kontrolu technických nedostatků v pohybu jednotlivých tělesných segmentů s vazbou na celkovou pohybovou souhru, která ovlivňuje výslednou efektivitu pohybu ve vodním prostředí.

**Metodika práce:** Z pořízených videomateriálů byla provedena analýza techniky plaveckého způsobu prsa. Sběr dat byl realizován na bazénu plaveckého oddílu SK Motorlet Praha. Při natáčení byly pořízeny videa plavce z boku nad hladinou, z boku a čela pod hladinou. Videomateriál byl pořízen kamerou GoPro HERO 10 zapůjčenou z fondu Katedry plaveckých, vodních a technických sportů FTVS UK. Pořízený videomateriál byl zpracován pomocí softwaru Kinovea. Byly vybrány snímky, na kterých se vyskytují nedostatky v technickém provedení. Na základě nalezených technických nedostatků byla navržena vhodná korekční cvičení pro zlepšení daných nedostatků v technickém provedení.

**Výsledky práce:** Na základě analýzy techniky plaveckého způsobu prsa po prvním natáčení byla navržena korekční cvičení, která si kladla za cíl eliminovat nalezené technické nedostatky. Komparací s druhým pořízeným videem bylo u vybraného plavce patrné zlepšení v technickém provedení. Výrazně se zlepšila poloha těla, poloha hlavy a pohybový cyklus horních končetin.

**Klíčová slova:** technika plaveckých způsobů, etapa přípravného plaveckého tréninku, diagnostika plavecké techniky, korekce chyb v plavecké technice