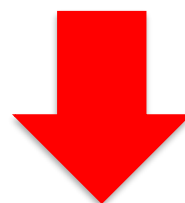
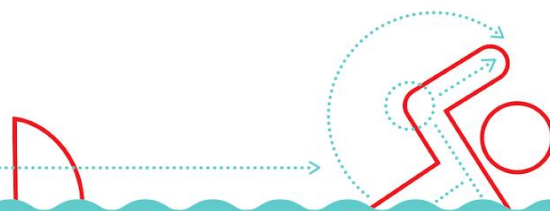


MS Gwangju 2019

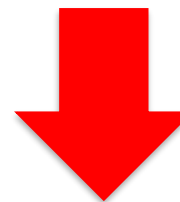
50 VZ finále muži



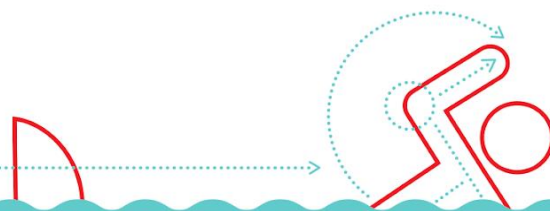
umístění	jméno	počet záběr. cyklů	počet kopů po startu	počet nádechů	výsledný čas
1.	Dressel Caeleb	16,5	6	0	21,04
2.	Fratus Bruno	19	4	0	21,45
2.	Gkolomeev Kristian	19	4	0	21,45
4.	Morozov Vladimir	17,5	6	0	21,53
5.	Proud Benjamin	18	7	0	21,55
6.	Andrew Michael	17	7	0	21,62
7.	Juraszek Pawel	21,5	5	1	21,67
8.	Shioura Shinri	17,5	6	0	21,81



50 VZ finále ženy



umístění	jméno	počet záběr. cyklů	počet kopů po startu	počet nádechů	výsledný čas
1.	Manuel Simone	19	6	0	24,05
2.	Sjoestroem Sarah	20	8	0	24,07
3.	Cambell Cate	17,5	6	1	24,11
4.	Blume Pernille	20	6	1	24,12
5.	Kameneva Mariia	19	11	1	24,31
6.	Kromowidjojo Ranomi	20	9	1	24,35
7.	Hopkin Anna	19	9	2	24,40
8.	Campbell Bronte	19	6	1	24,48



Počet kopů po startu:

Je prokázáno, že delfínové vlnění pod hladinou je rychlejší než samotné plavání na hladině. Zejména u sprintu, je rychlost extrémně důležitá a každý moment, kdy může závodník získat náskok oproti svým soupeřům je velmi cenný. Není však pravidlem, že každý závodník dokáže automaticky vyvinout vyšší rychlost během vlnění pod vodou než při samotném plavání. Pokud chce závodník pracovat na rychlosti vlnění v tréninku, je důležité zaměřit se na čas strávený pod vodou vzhledem k uplavané vzdálenosti za tento čas.

- Delší čas strávený pod hladinou se automaticky nerovná rychlejšímu času v závodě
- Každý závodník je specifický a vyhovuje mu jiný způsob výjezdu
- Po každém odrazu a po startu má závodník rychlost nejvyšší a následně rychlost plavce klesá – je tedy důležité najít moment, kdy rychlost ještě neklesla „příliš“
- Cílem je převést rychlost „získanou/udrženou“ vlněním pod hladinou do samotného plavání

Tipy pro trénink:

- zkoušejte opakovaně (v tréninku i v závodě) testovat rychlost vlnění ($v=s/t$) na různých vzdálenostech (např. 7,5m, 10m, 12m, 15m)
- snažte se pracovat s provedením a délkou trvání kopu
- snažte se kombinovat „optimální“ počet kopů společně s plaveckou částí závodu, tak aby výsledný čas byl co nejrychlejší



STRATEGIE VLNĚNÍ POD VODOU:

MUŽI:	Rozpětí: 4-7 kopů	Průměrná uplavaná vzdálenost pod vodou: 11,58 m
	Minimum: 4 kopy	Průměrný čas strávený pod vodou: 3,70 s
	Maximum: 7 kopů	Průměrný čas na 15ti metrech: 5,23 s
	Průměr: 5,6 kopů	
ŽENY:	Rozpětí: 6-11 kopů	Průměrná uplavaná vzdálenost pod vodou: 11,40 m
	Minimum: 6 kopů	Průměrný čas strávený pod vodou: 4,34 s
	Maximum: 11 kopů	Průměrný čas na 15ti metrech: 6,15 s
	Průměr: 7,6 kopů	

