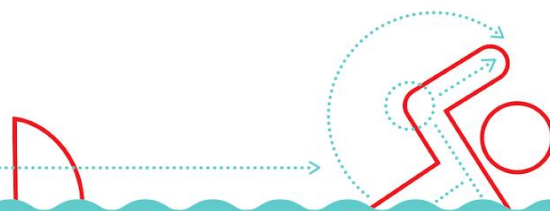


MS Gwangju 2019

50 VZ finále muži



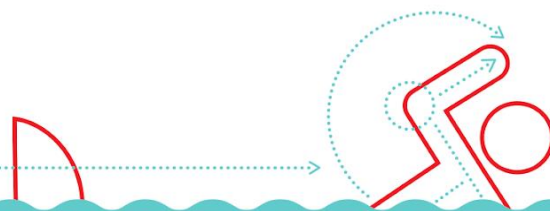
| umístění | jméno | počet záběr. cyklů | počet kopů po startu | počet nádechů | výsledný čas |
|----------|--------------------|--------------------|----------------------|---------------|--------------|
| 1. | Dressel Caeleb | 16,5 | 6 | 0 | 21,04 |
| 2. | Fratus Bruno | 19 | 4 | 0 | 21,45 |
| 2. | 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 |



Záběr – jeden záběr jednou horní končetinou (pravou nebo levou) = STROKE

Záběrový cyklus – záběr oběma horníma končetinama (pravou i levou) = STROKE CYCLE

Pozn. Platí pro plavecké způsoby kraul a znak. U prsou znamená plavecký cyklus (1 záběr a 1 kop), u motýlku (1 záběr + 2 kopy)

Záběrová frekvence - počet záběrových cyklů za minutu = STROKE RATE (SR)

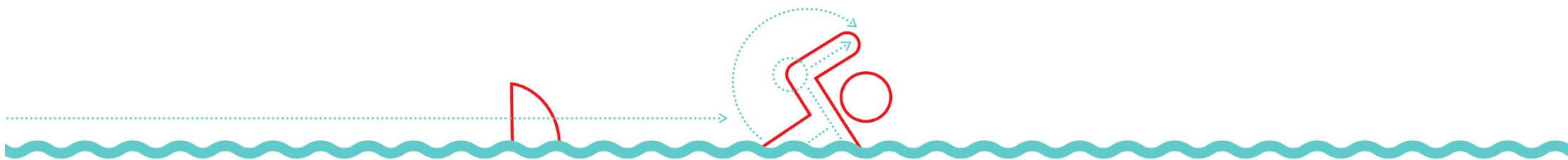
Plavecký krok (vzdálenost překonaná během jednoho záběrového cyklu) = DISTANCE PER STROKE (DPS)

Doba trvání 1 záběrového cyklu = TIME CYCLE (TC)

Počet záběrových cyklů:

Práce s počtem záběrových cyklů je jedním ze základních a v praxi nejvíce využívaných způsobů, jak pracovat na efektivitě záběru a plavecké technice. Počet záběrových cyklů potřebných pro překonání jednoho bazénu v kombinaci s výsledným časem dává plavci zpětnou vazbu o jeho efektivitě.

- Počet záběrových cyklů je ovlivněn uplavanou vzdáleností pod hladinou
- Vyšší počet záběrových cyklů na stejnou vzdálenost ve stejném čase = vyšší frekvence (SR) a menší posun (DPS)
- Nižší počet záběrových cyklů na stejnou vzdálenost ve stejném čase = nižší frekvence (SR) a delší posun (DPS)
- Počet záběrových cyklů se odvíjí od doby trvání jednoho záběrového cyklu (TC)



TIP PRO ZJIŠŤOVÁNÍ PARAMETRŮ PLAVECKÉHO VÝKONU VÝPOČTEM

Pozn. Ačkoli tato metoda není naprosto přesná, pro tréninkové účely je dostačující. Přesnější metodou je kinematická analýza pomocí videozáznamu.

- Caeleb Dressel uplaval 36,79 m na 16,5 záběrových cyklů $\rightarrow 36,79/16,5 = 2,229$ \rightarrow DPS = cca 2,2 m na 1 záběrový cyklus
- Výsledný čas Dressela na 50 VZ je 21,04 s $\rightarrow 21,04 - 4,18$ (čas strávený pod vodou) = 16,86 \rightarrow čas plavaného úseku = 16,86 s
- Caeleb Dressel zvládl plavaný úsek za 16,86 s $\rightarrow 16,86 / 16,5$ (počet záb. cyklů) = 1,0218 \rightarrow TC = cca 1,02 s
- Caeleb Dressel zvládne 1 záběrový cyklus za 1,02 s $\rightarrow 60 \text{ s} / 1,02 = 58,823$ \rightarrow SR = cca 58,82 záběrových cyklů za 1 minutu

| Jméno | Počet záb. cyklů | Vzdálenost plavaná pod vodou [m] | Čas plavaný pod vodou [s] | Vzdálenost plavaného úseku [m] | Čas plavaného úseku [s] | TC [s] | SR [cyklus/minuta] | DPS [m] | Počet kopů po startu | Počet nádechů | Výsledný čas [s] |
|---------|------------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------|--------------------|---------|----------------------|---------------|------------------|
| Dressel | 16,5 | 13,21 | 4,18 | 36,79 | 16,86 | 1,02 | 58,82 | 2,2 | 6 | 0 | 21,04 |

