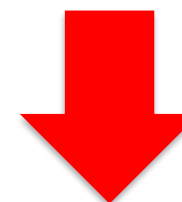
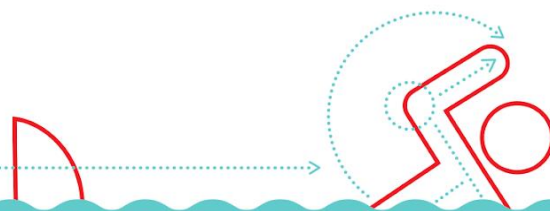


MS Gwangju 2019

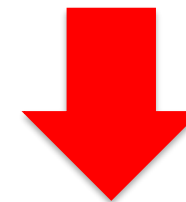
50 VZ finále muži



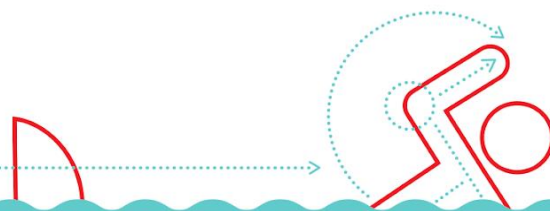
umístění	jméno	počet záběr. cyklů	počet kopů po startu	počet nádechů	výsledný čas
1.	Dressel Caeleb	16,5	6	0	21,04
2.	Fratus Bruno	19	4	0	21,45
2.	Gkolomeev Kristian	19	4	0	21,45
4.	Morozov Vladimir	17,5	6	0	21,53
5.	Proud Benjamin	18	7	0	21,55
6.	Andrew Michael	17	7	0	21,62
7.	Juraszek Pawel	21,5	5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

Jak všichni víme pro rychlé překonání krátké vzdálenosti, je potřeba vytvořit co nejmenší odpor. Každým pohybem do nádechu se tento odpor zvyšuje a zabraňuje tak plavci udržovat ideální polohu a pozici pro co nejrychlejší pohyb směrem dopředu. Následkem bývá rovněž pokles záběrové frekvence, což vede k celkovému zpomalení rychlosti závodníka. Z tohoto důvodu je dobré zejména u 50 m sprintu, kde je energie kryta anaerobním systémem dýchat co nejméně – pokud možno vůbec.

V našem rozboru finalistů a finalistek 50 VZ z posledního MS v Gwangju 2019 si můžete všimnout několika zajímavých skutečností:

STRATEGIE DÝCHÁNÍ:

MUŽI - (7 z 8mi finalistů – bez nádechu, 1x1 nádech)

ŽENY - (1. a 2. místo – bez nádechu, 5x1 nádech, 1x2 nádechy)

MEDAILISTÉ (MUŽI I ŽENY) – (bez nádechu, výjimkou je 3. místo u žen)

