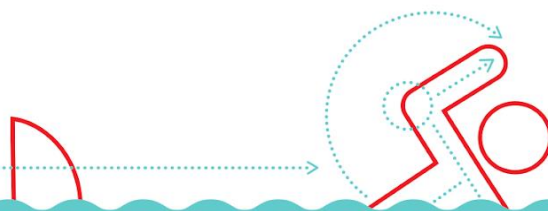


MS Gwangju 2019

50 VZ finále muži



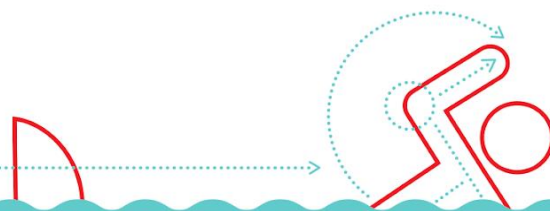
umístění	jméno	počet záběr. cyklů	počet kopů po startu	počet nádechů	výsledný čas
1.	Dressel Caeleb	16,5	6	0	21,04
2.	Fratus Bruno	19	4	0	21,45
2.	Gkolomeev Kristian	19	4	0	21,45
4.	Morozov Vladimir	17,5	6	0	21,53
5.	Proud Benjamin	18	7	0	21,55
6.	Andrew Michael	17	7	0	21,62
7.	Juraszek Pawel	21,5	5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



V minulém příspěvku jsme zmiňovali, že počet záběrových cyklů je velmi úzce spojen s několika dalšími parametry, které se navzájem ovlivňují. Jedná se především o dobu trvání jednoho záběrového cyklu (TC). Hodnota tohoto parametru je vlastně „jakýmsi základem“ pro všechny další parametry, které jsou s počtem záběrových cyklů spojené. Jsou to především SR (stroke rate) a DPS (distance per stroke).

Tipy pro trénink:

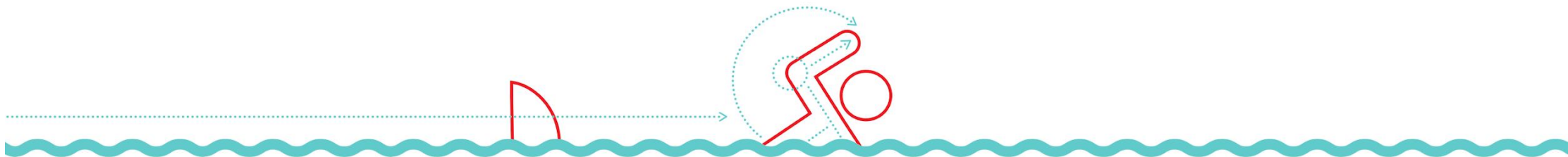
- Zkoušejte měřit dobu trvání 1 záběrového cyklu (pomocí stopek nebo videozáznamu a časovače – např. aplikace dartfish express v Ipadu)
- Snažte se pracovat s frekvencí a posunem (tzn. prodlužovat a zkracovat dobu cyklu během plavaných sérií)
- Zadávejte plavcům různé úkoly během sérií (splnit počet záběrů, změnit dobu jejich trvání, ovlivnit je počtem kopů pod hladinou, ...)

TIP PRO ZJIŠŤOVÁNÍ PARAMETRŮ PLAVECKÉHO VÝKONU STOPKAMI

- 1 TC – jednoduše pomocí času na stopkách
- SR - 3 záběrové cykly – (v programu stroke rate – umí většina „lepších stopek“)
- DPS – nutno vždy dopočítat

TIP PRO ZJIŠŤOVÁNÍ PARAMETRŮ PLAVECKÉHO VÝKONU POMOCÍ VIDEOA

- Možnost využití aplikací pro rozbor sportovního výkonu (dartfish express, coaches eye, ...)
- Přesnější určení doby cyklu pomocí nástroje stopek v aplikaci
- Dopočet pro určení SR a DPS bude na základě zjištěné TC přesnější a jednodušší



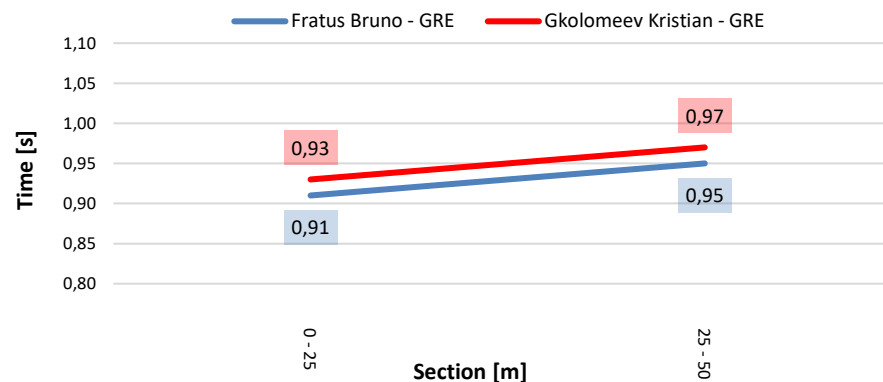
ZÁVODNÍ STRATEGIE 2. MÍSTA U MUŽŮ (videoanalýza)

Jméno	Počet záběr. cyklů	Počet kopů po startu	Počet nádechů	Výsledný čas
Fratus	19	4	0	21,45
Gkolomeev	19	4	0	21,45

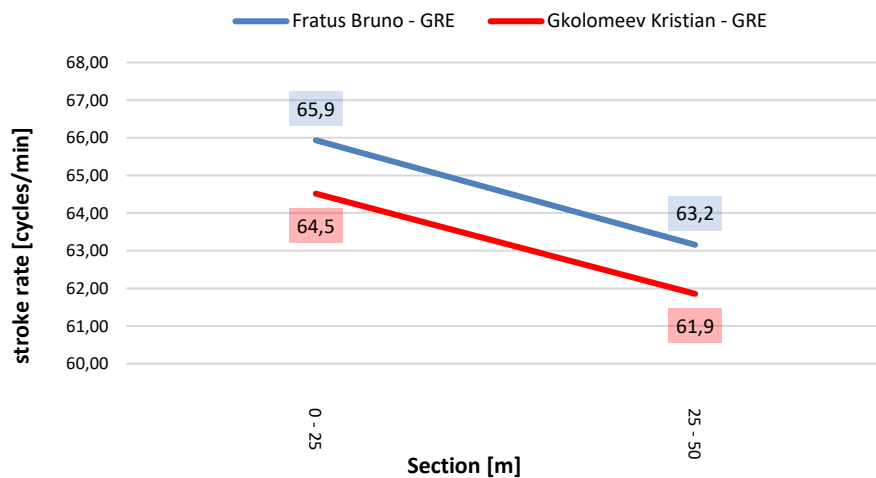
Rozdíly:

- počet kopů po startu stejný – rozdílná délka výjezdu (tudiž i délka plavaného úseku)
- počet z. cyklů stejný – rozdílná TC (rovněž ovlivněno délkou výjezdu a plavaného úseku)
- rozdílná doba cyklu = rozdílná SR = rozdílná DPS = rozdílný způsob plavání

Time cycle



Stroke rate



Distance per stroke

