



•

•

•

•



•

•

•

•

•

•



•

•

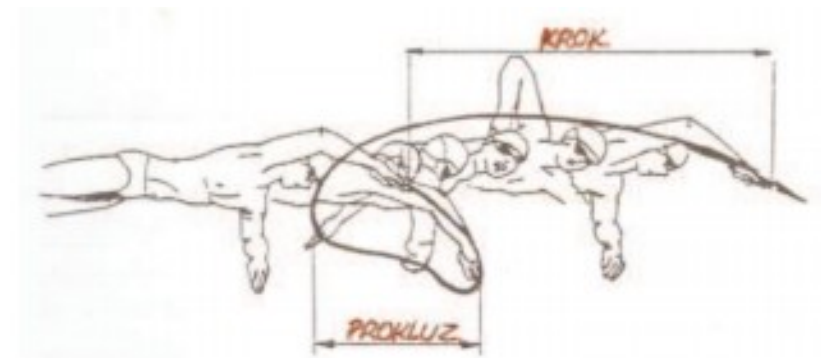
•

•

•



-
-
-
-
-



•

•

•

•

•

•



•

•

•

•

•

•



•

•

•

•

•



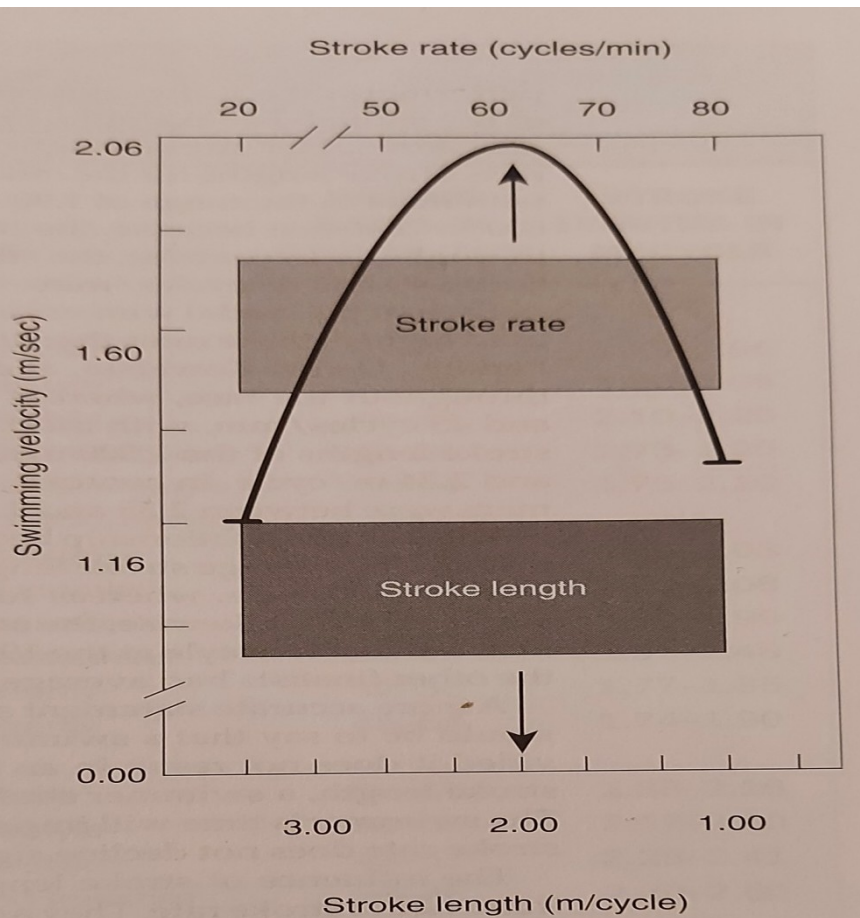


Figure 20.4 The relationship between stroke rate, stroke length, and swimming speed. The fastest speed for any particular race distance is achieved by using some optimum combination of stroke rate and stroke length. In this example, the swimmer's fastest velocity of 2.06 m/sec is achieved by stroking at a rate of 62 cycles/min with a stroke length of 2.00 m/cycle. Velocity drops off at higher stroke rates because of a loss in stroke length. Velocity also drops off at slower stroke rates because they are so slow that even a major increase in stroke length cannot produce a fast velocity.

•

•

•

•

•



•

•

•

•

•

•

•

•

•



•

•

•

•

•

•

•



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-




Hodnocení techniky a zjišťování plaveckého kroku

TECHNIKA:

1. Jméno:

2. Hodnocení techniky:

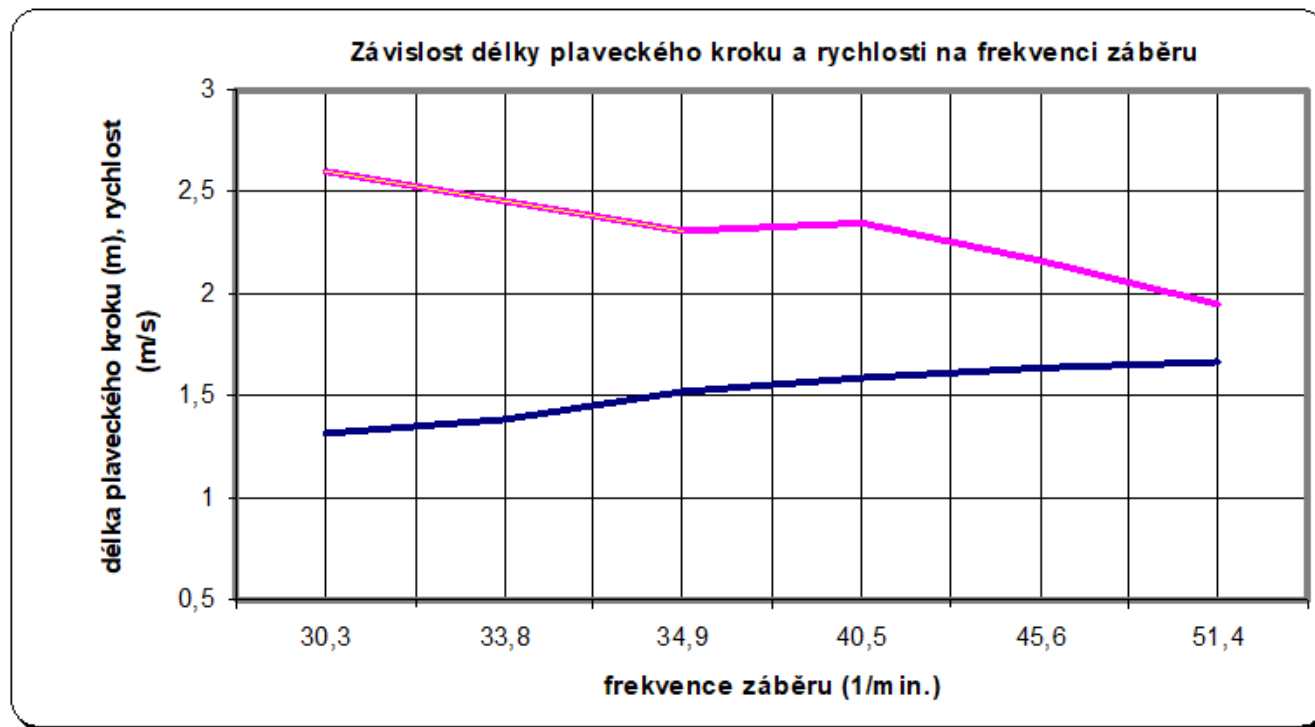
- A) Polohadopsat
 - B) Činnost horních končetindopsat
 - C) Činnost dolních končetin.....dopsat
 - D) Dýchánídopsat
 - E) Souhradopsat
- 

3. Vyhodnocení plaveckého kroku:

Tabulka:

Číslo měření	Čas (10m) t	Frekvence F_z (min.)	Rychlost (m/s) v	Délka plavec. kroku (m) k	Čas 25m (kontrolní)
1.	?	?	?	?	?
2.	?	?	?	?	?
3.	?	?	?	?	?
4.	?	?	?	?	?
5.	?	?	?	?	?
6.	?	?	?	?	?

Graf:



4. Závěry z hodnocení techniky a plaveckého kroku:

-
-
-
-
-
-
-

100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
0:54,0	1:58	4:12	8:40	16:30
54'' + 5''	59'' + 4''	1:03 + 2	1:05 + 1	1:06

•

•

•

•

•

•



•

•

•

•

•

•

•

•

