

Hodnocení techniky a zjišťování plaveckého kroku

TECHNIKA:

1. Jméno:

2. Hodnocení techniky:

- A) Poloha dopsat
- B) Činnost horních končetin dopsat
- C) Činnost dolních končetin dopsat
- D) Dýchání dopsat
- E) Souhra dopsat

3. Vyhodnocení plaveckého kroku:

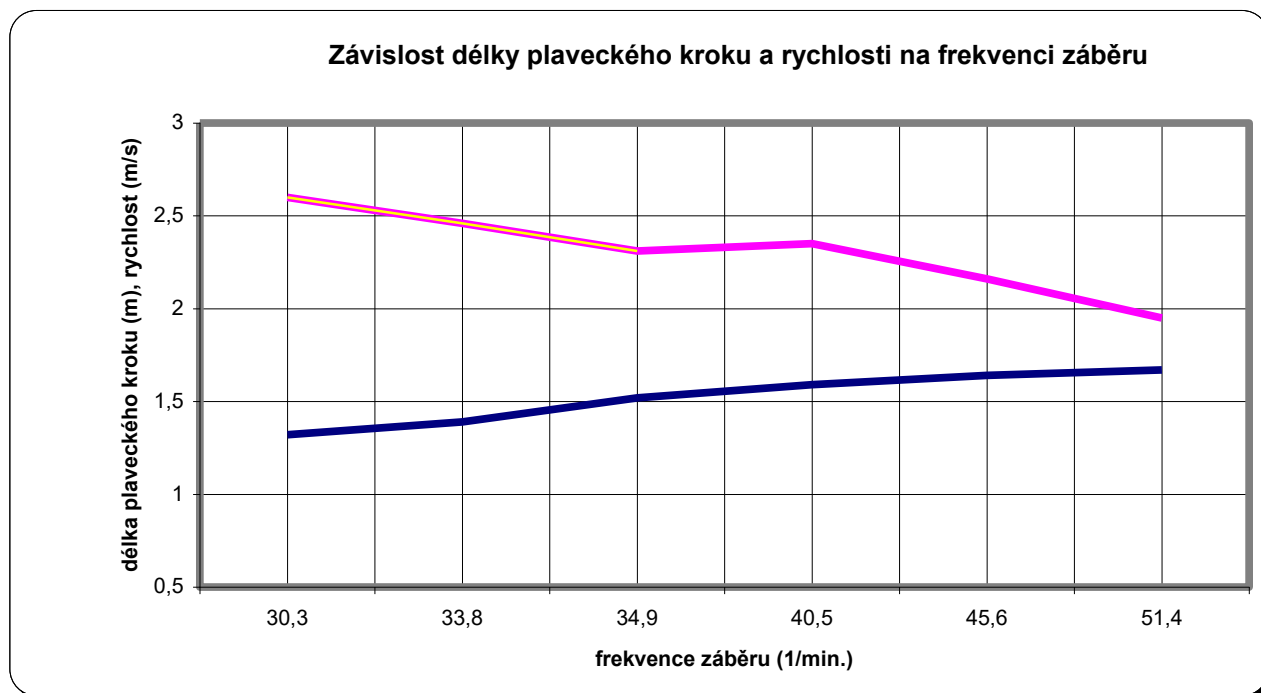
Tabulka:

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

Pomocné vzorce: $v = \frac{10}{t}$ $k = \frac{v \cdot 60}{Fz}$

Lze vypočítat i relativní plavecký krok = $\frac{K}{2 \cdot P}$ P = délka paží (resp. rozpětí od prstů k prstům).

Graf:



4. Závěry z hodnocení techniky a plaveckého kroku: