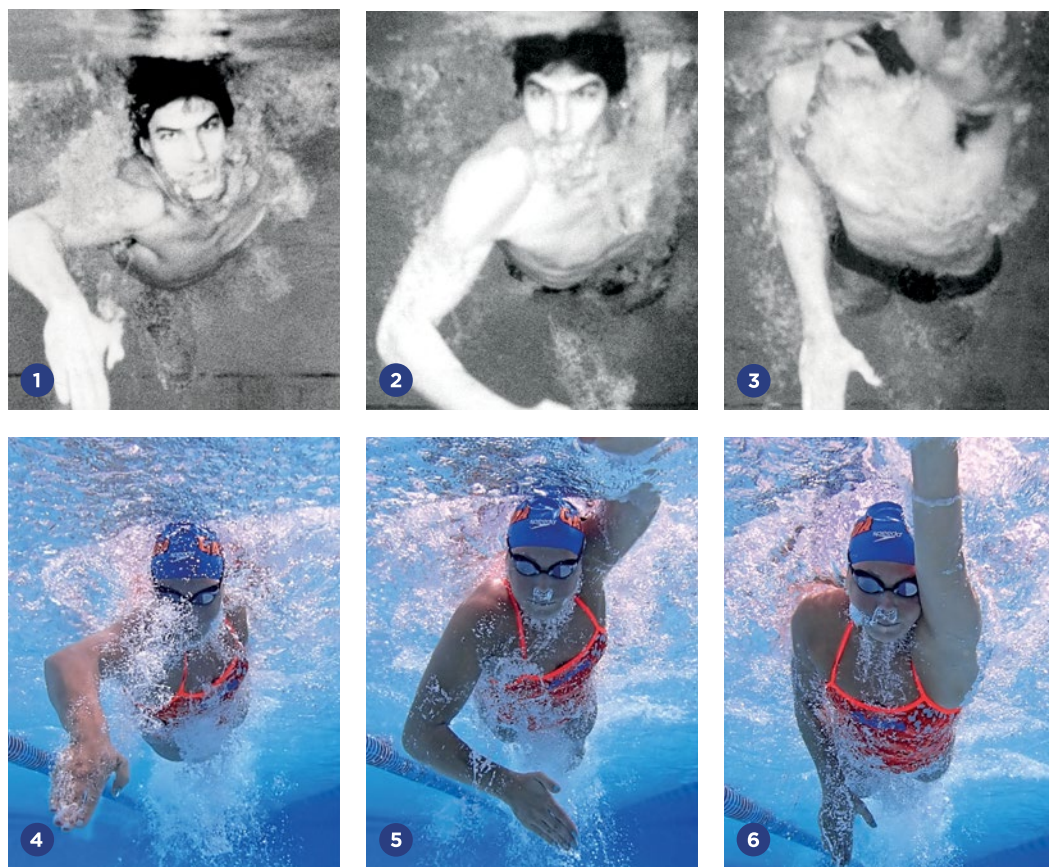


DESETILETÍ VÝZKUMU

Na začátku této kapitoly jsem řekla, že olympijští šampioni prováděli záběry při aplikaci stejných parametrů celá desetiletí. Abych ukončila naše studium mechanik záběru, měli bychom se podívat na záběry zlatých medailistů Marka Spitze (70. léta) a Rowdyho Gainese (80. léta) vedle dnešních závodníků Elizabeth Beiselové a Jacka Congera a všimnout si, jak každý z nich provádí uchopení vody, diagonálu a zakončení záběru (obr. 5.21). Všimněte si, že všechny detaily probírané v této kapitole se v jejich záběrech objevují. Parametry kraulového záběru zůstaly nezměněny celé dekády.



OBRÁZEK 5.21 Olympijští šampioni napříč desetiletími provádějí kraulový záběr podle stejných parametrů: Spitz (1–3), Beiselová (4–6), Gaines (7–9) a Conger (10–12).

CIT PRO VODU

Udržení se v parametrech záběru špičkových mechanik je skutečně rozhodující, ale jejich účinnost může být znatelně snížena, pokud plavci postrádají „cit pro vodu“. Někteří věří, že cit pro vodu je dar, který sportovec buď má, nebo nemá. S tím rozhodně nesouhlasím. Tento klíčový prvek záběru se dá naučit a dopracujeme se k němu *změnou rychlosti ruky* při provádění správné mechaniky záběru.

Změna rychlosti ruky musí být spojena se studiem teorií propulze v Kapitole 4, protože tak lze pochopit, co to znamená mít „cit“ pro vodu. Ernie

