ATLETIKA / PŘÍPADOVÁ STUDIE Z TRÉNINKU

Měření sprintu na 100 m se systémem Freelap: na každém detailu záleží



Jak analyzovat sprint na 100 metrů od reakční doby až po poslední krok?

Nahlédněte do tréninku Madoxe Mettheze, sprintera na 400 m, a Davida Favreho, profesionálního trenéra s certifikací Swiss Olympic.

AUTORKA: SANDRA BAUMANN

5. LISTOPADU 2026

ČTENÍ NA 3 MIN

PŘEČÍST PŮVODNÍ ČLÁNEK >

TRÉNINK

Snadné nastavení, podrobná analýza

Cílem tohoto tréninku je změřit sprint na 100 m s mezičasy každých 20 metrů.

Sestavu tvoří startovací vysílač e-Starter na startovní čáře, pět časoměrných vysílačů podél dráhy a čip FxMotion připnutý na šortkách sportovce.

Po rozmístění vysílačů a spuštění tréninku v aplikaci MyFreelap je systém připraven k měření.

VYBAVENÍ



e-Starter

Zvukový startovní signál



Tx Junior Pro

Režimy LAP a FINISH



FxMotion

Čip nošený sportovcem

Start: měření reakční doby

Vysílač e-Starter simuluje zvukový start závodu. Po povelu „SET“ (Pozor) zazní výstřel, který spustí časomíru.

V kombinaci s čipem FxMotion umožňuje měřit reakční dobu. Sportovcům i trenérům tak poskytuje cennou zpětnou vazbu pro nácvik startu z bloků.

MĚŘENÍ

Nové poznatky každých 20 metrů

O sprintu už nevypovídá pouze výsledný čas.

Pro každý z pěti úseků o délce 20 m poskytuje Freelap tyto údaje:

- **Mezičas a rychlost**
- **Frekvence kroků**
- **Průměrná délka kroku**
- **Počet kroků**

Tyto údaje pomáhají trenérům porozumět jednotlivým fázím sprintu a odhalit možnosti zlepšení běžecké techniky.

Od naměřených dat k rozhodnutím

Jakmile Madox proběhne cílem, naměřené časy se přenesou do aplikace MyFreelap.

David Favre může porovnávat jednotlivé běhy, sledovat změny a probírat výsledky se sportovcem s ohledem na jeho vlastní pocity z běhu.

> **„Freelap je skutečně přesný nástroj hodný švýcarského hodinářství.“**
>
> DAVID FAVRE / PROFESIONÁLNÍ TRENÉR S CERTIFIKACÍ SWISS OLYMPIC

Madox používá Freelap se svým trenérem už více než dva a půl roku. Systém je pro něj cenným nástrojem ke sledování výkonnosti a pokroku.

> **„Je to nástroj, díky kterému může každý posoudit svou úroveň.“**
>
> MADOX METTHEZ / SPRINTER NA 400 M

SHRNUTÍ

Měřte více. Zlepšujte se více.

Díky rychlému nastavení, podrobným údajům a okamžitému přístupu k výsledkům pomáhá Freelap trenérům i sportovcům soustředit se na to podstatné: analýzu výkonu, sdílení zpětné vazby a další zlepšování.

Objevte, jak Freelap pomáhá sportovcům a trenérům při rozvoji rychlosti.

ČASTÉ OTÁZKY

Jaké vybavení Freelap je potřeba k měření sprintu na 100 m?

Tato sestava využívá jeden vysílač e-Starter, čip FxMotion nošený sportovcem, čtyři vysílače pro mezičasy (LAP) a jeden cílový vysílač (FINISH). Aplikace MyFreelap shromažďuje a zobrazuje výsledky pro další analýzu.

Jak lze změřit reakční dobu sprintera?

Kombinace čipu FxMotion a vysílače e-Starter nastaveného do režimu E-START umožňuje měřit reakční dobu sportovce po zaznění zvukového startovního signálu.

Proč analyzovat mezičasy každých 20 metrů?

Rozdělení sprintu na 100 m do pěti dvacetimetrových úseků pomáhá trenérům porovnávat jednotlivé fáze běhu. FxMotion pro analýzu výkonu navíc poskytuje frekvenci kroků, průměrnou délku kroku a počet kroků.

PŮVODNÍ ČLÁNEK

freelap.com/100m-sprint-timing-freelap/