

Računalniški program za obdelavo zapiskov frekvenca srca – ŠPO, 5. razred

1. PREBERI:

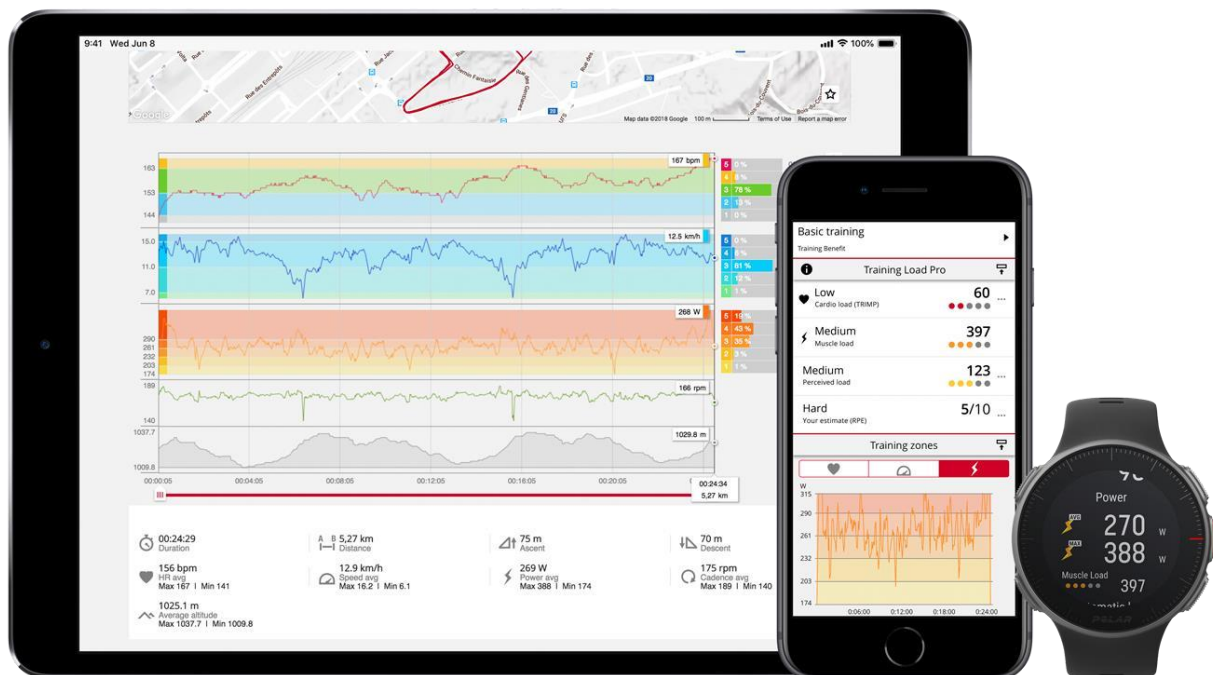
Računalniški programi za analizo opravljene vadbe (Polar Advisor, Polar Precision Performance) skupaj z merilniki frekvenca srca nudi vadečemu in hkrati od njega zahteva veliko informacij, ki osvetljujejo in pojasnjujejo najpomembnejše zakonitosti vzdržljivostne vadbe.

Najpomembnejša vsebinska področja programa so:

- Spoznavanje ravni vzdržljivostne vadbe in njihovih

zakonitosti.

- Natačna analiza fiziološkega napora med vadbo.
- Primerjanje stanja treniranosti v različnih fazah vadbe.
- Natančno vodenje dnevnika vadbe.
- Izdelava testnih protokolov stanja treniranosti (Conconi test, hodalni test ...) in njihovo vrednotenje.
- Izdelava vadbenih programov.



Vir: <https://www.polar.com/blog/polar-vantage-v-premium-multisport-watch-pro-level-athletes/>

2. IZVEDI DEJAVNOST:

Na internetu poišči program za analizo frekvence srca. Vprašaj svoje starše ali ga uporabljajo pri svoji vadbi. Največkrat bo to kombinacija ure in računalniškega programa. Katere podatke vsebuje?

3. USPEŠEN/-NA BOM, ko bom:

- Poznal/-a osnovne funkcije računalniškega programa za analizo zapisa frekvence srca. stopnjo napora glede na subjektivne kriterije in tekaški teren.
- Se naučil/-a uporabljati računalniški program kot orodje za spremljanje in analizo vadbenega procesa.

Literatura:

Škof, B., Tomažin, K., Dolenec, A., Marcina, P., Čoh, M. **ATLETSKI PRAKTIKUM: didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin**. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2006.