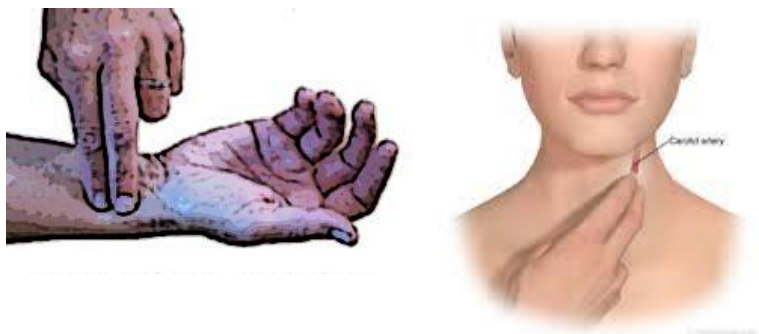


Radni listić

Zadatak 1. Mjerenje broja otkucaja srca

Otkucaji srca mjere se na zapešću. Uvijek koristite svoj srednji prst (po mogućnosti zajedno sa kažiprstom). Arterije su na strani ruke uz palac. Ako lakše pronalazite drugo mjesto za mjerenje npr. karotidnu arteriju, možete odrediti broj otkucaja srca na tom mjestu.



<i>I.R.D.</i> mjerenje	kondicija
$I.R.D. = 0$	izvrsna
$0 < I.R.D. \leq 3$	vrlo dobra
$3 < I.R.D. \leq 6$	dobra
$6 < I.R.D. \leq 8$	slaba
$I.R.D. > 8$	loša

1. Osoba, kojoj određujete broj otkucaja srca, sjedi mirno približno 1 minutu prije nego krenete s mjerenjem.
2. Odredite broj otkucaja srca u 1 minuti, što ćemo zvati otkucaji srca H1. Jedna osoba iz grupe mjeri vrijeme, druga broji otkucaje, a treća zapisuje vrijednosti u Tablicu 1.
3. Nakon prvog određivanja broja otkucaja osoba radi trideset čučnjeva u 45 sekundi (ili 45 s obavlja neku drugu aktivnost koja će djelovati na ubrzavanje pulsa). Čučnjeve radi držeći leđa ravno i stopala ravno na podu. Pri svakom čučnju treba dodirnuti pod prstima.
4. Odmah nakon čučnjeva treba odrediti broj otkucaja srca u 15 sekundi i pretvoriti ga u otkucaje srca u jednoj minuti (H2).
5. Jednu minutu nakon mjerenja H2 treba ponoviti mjerenje broja otkucaja srca u 15 sekundi i pretvoriti ga u otkucaje srca u jednoj minuti (H3).

Zadatak 2. određivanje kondicije:

IRD- Ruffier-Dickson indeks, pokazatelj tjelesnog stanja osobe

$$I.R.D. = \frac{H2 - 70 + 2 \cdot (H3 - H1)}{10}$$

Ime i prezime	H1	H2	H3	IRD	Napomena	Kondicija	MHR

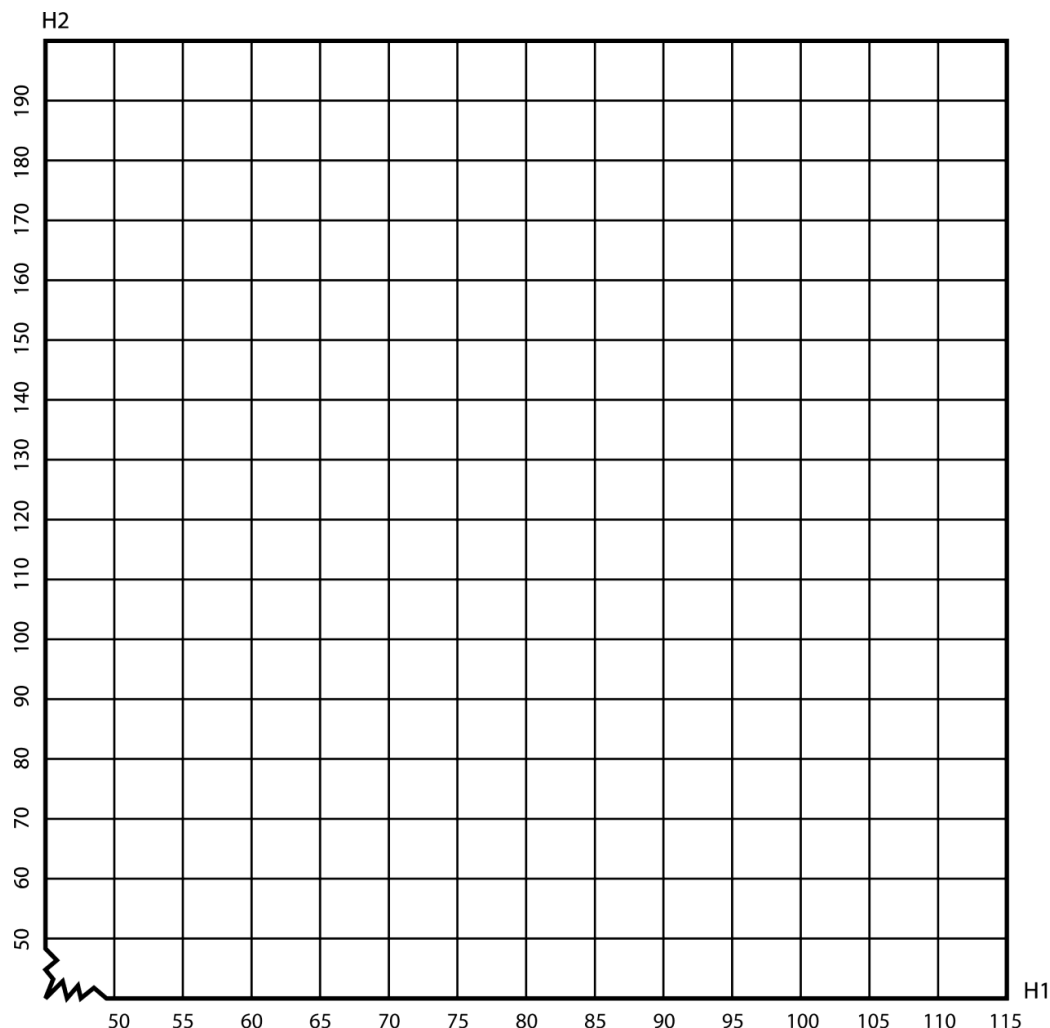
Tablica 1.

Raspršeni grafikon:

Kako bismo dobili bolji uvid u mogući odnos između H1 i H2, možemo koristiti grafikon. Grafikoni koji se koriste u statistici kako bi dokazali ovakav odnos, nazivaju se raspršeni grafikoni.

Zadatak 3

Napravite grafikon podataka za sve članove grupe, postavljanjem H1 na horizontalnoj osi i H2 na vertikalnoj osi. Dakle, nacrtajte točku (H1, H2) za svaku osobu.



Vidite li u grafu relaciju između pasivnog otkucaja srca (H1) i aktivnog otkucaja srca (H2)? Ako je tako, kako biste opisali taj odnos?

MHR - *maksimalni broj otkucaja srca (granična točka ili najviša dopuštena vrijednost)* je najveći broj otkucaja srca u minuti, za koji je proizvodnja i uklanjanje otpadnih tvari u mišićima u ravnoteži.

Zadatak 4

Pomoću Gellishove formule izračunajte MHR za sve članove grupe i upišite u Tablicu1:

$$\text{MHR} = 207 - 0,7 \cdot L \text{ (L je Vaš broj godina)}$$

Zadatak 5

Razmislite o tome kako sportski fiziolog može pomoći u poboljšanju vašeg tjelesnog stanja i zašto može biti korisno mjerenje brzine otkucaja srca.

Zadatak 6

Zapišite što mislite, na što sportski fiziolog treba obratiti pozornost pri prikupljanju podataka ovim testom.

Zadatak 6

Kako sportski psiholog može, koristeći H1, H2 i H3 predvidjeti nivo vaše tjelesne kondicije?

Zadatak 7

Ako ponovite Ruffier-Dickson test za svakog člana vaše grupe, očekujete li iste vrijednosti za H1, H2 i H3 svaki put? Objasnite svoj odgovor! Također objasnite kako bi sportski fiziolog mogao iskoristiti ovaj podatak.

Zadatak 8

Koliko se jednadžba za računanje IRD slaže s onim što ste napisali u Zadatku 6?

Zadatak 9

Koji podatak je vrlo važan u jednadžbi? Ima li nešto u jednadžbi što to čini očitim?

Zadatak 10

Slažu li se IRD-vrijednosti koje su izmjerene sa sportskim osobinama ispitanika? Na primjer, imaju li ispitanici koji se bave sportom nizak ili visok IRD?

Zadatak 11

Očekujete li relaciju između H1 i H2 i ako da, kako će ona izgledati?

EVALUACIJA RADIONICE:

Uz sljedeće izjave stavite znak **x** uz broj koji najviše odgovara vašem mišljenju o temi i radionici.

Pri tome broj **1** znači *jako loše (uopće ne)*, a **5** *jako dobro (u potpunosti da)*!

	1	2	3	4	5
Na radionici sam se osjećao/osjećala dobro.					
Radionica je ispunila moja očekivanja.					
Sadržaj radionice je bio zanimljiv.					
Sadržaj radionice mogu primijeniti u svom radu s učenicima.					
Želim i ubuduće sudjelovati na sličnim radionicama.					

Hvala !

Vaše voditeljice: Karolina Brleković i Jelena Noskov