

Štart, čas, dolžina, frekvenca srca

○ ŠTART, ČAS, DOLŽINA, FREKVENCA SRCA, MERITVE, ATLETIKA

Štart v športu pomeni natančno označen začetek nastopa, tekme, merjenja časa itd.

Pri tekih se uporabljajo različna povelja za štart.

Povelja:

- nizki štart (šprinterski teki): »na mesta«, »pozor«, »hop/strel«,
- visoki štart (teki na dolge in srednje proge): »na mesta«, »hop/strel«.

Meritve časa zahtevajo visoko natančnost, predvsem v športih, katerih osnova je hitro gibanje. Pri takih športih ročno merjenje časa (s štoparico) ni zadostno in se uporabljajo elektronski senzorji.

Dolžina je količina, ki ima za mersko enoto meter. Je ena izmed prvih, ki jih je človek uporabljal in meril. V atletiki uporabljamo dolžino oziroma »meter« kot merilo skoka v daljino, skoka v višino, določitev specifičnih razdalj pri tekih, pri vseh metu kopije, metu diska itd.

Frekvenca srca ali frekvenca srčnega utripa je hitrost delovanja srca, ki jo izmerimo s številom stiskov srca na minuto.

Frekvenca se lahko **spreminja** glede na situacijo, v kateri smo: utrujenost, spanje, aktivnost, stres, tesnoba, zdravila oziroma na splošno na telesno obremenitev.

Frekvenca srca v mirovanju je normalno med 60 in 100 utripov na minuto za ljudi, ki so dobro telesno pripravljene pa je ta nekoliko nižja.

Maksimalna frekvenca srca je najvišje število udarcev na minuto, ki jih srce zmore pri maksimalni obremenitvi.

Izračuna se po preprosti formuli: **FSmax = 220 - leta**

Primer:

Nina ima 15 let. Njena maksimalna frekvenca srca bo 205.

$FS_{max} = 220 - \text{leta}$

$FS_{max} = 220 - 15$

$FS_{max} = 205$ utripov/minuto

Merjenje srčnega utripa:

- ROČNO: na vratu (levo ali desno ob sapniku), na notranji strani zapestja itd.
- Z MERILCEM: ura, trak itd.



Kaj znam

Štart v športu pomeni natančno označen začetek nastopa, tekme, merjenja časa.

Frekvenca srca ali frekvenca srčnega utripa je hitrost delovanja srca, ki jo izmerimo s številom stiskov srca na minuto.

Izračun maksimalne frekvence srca po preprosti formuli: $FS_{max} = 220 - \text{leta}$