

Uczniowie!!

Rzucamy Wam wyzwanie. Czy jesteście gotowi powalczyć, zmierzyć się z innymi?!!

Będziecie mogli porównać się z osobami trenującymi, uczniami innych szkół i miast. Wasze i innych wyniki przeanalizuje fizjolog sportu, który pomoże nam zinterpretować uzyskane wyniki.

Mamy proste zadanie. Trzeba po prostu wykonywać systematyczne, systematycznie spisywać wyniki i przesłać do swojego nauczyciela.

To zadanie to: Test Ruffiera- Dicksona, który pomoże Wam oceniać swoją wydolność fizyczną, reakcję serca na wysiłek.

Wystarczy poświęcić 15 min rano i wieczorem i wykonywać przez 5 - kolejnych dni.

Bez problemu może wykonać go każdy w zaciszu własnych czterech ścian. Wystarczy stoper, by zmierzyć swoje tętno, a następnie podstawić wyniki do konkretnego wzoru.

Umówmy się na pewne zasady!!

1. Codziennie przez kolejne 5 dni będziesz wykonywać próbę.
2. Codziennie rano ok. 10.00 i wieczorem ok. 19.00 wykonasz próbę
3. Zapoznaj się ze sposobem pomiaru tętna:
Zagłównij !!
Pomiar na szyi:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y8cd9ShYK5k>
Pomiar na nadgarstku :
<https://www.youtube.com/watch?v=ANtB2hK3l-E>
lub tu
<https://www.youtube.com/watch?v=UXYrQUVm9lk>
4. Zapoznaj się ze sposobem poprawnie wykonanych przysiadów
Ważne!!!
https://www.youtube.com/watch?v=5BDC0_pq0kc
5. Zapoznaj się ze sposobem poprawnego wykonania pompek
Ważne!!
<https://www.youtube.com/watch?v=boSpmZZp74U>
lub tu
<https://www.youtube.com/watch?v=chaet3YXK40>
6. Uzyskane wyniki umieścisz w tabeli. Możesz codziennie lub po zakończonym cyklu przesłać je do swojego nauczyciela - zależy jak się umówicie.

PO DRUGIM POMIARZE uzupełnij dwie ostatnie rubryki !!

7. W rubryce nastrój wpisz znak, który będzie oznaczał :
 - --- (minus) – mam dziś kiepski dzień, nic mi się nie chce, jest nudno,
 - 0 (zero) – jest tak sobie, zrobię próbę ale bez entuzjazmu, taki sobie normalny dzień
 - + (plus) – ok., chętnie poćwiczę, ma dziś dobry humor.

8. W rubryce - moja aktywność - wpisz odpowiednią cyfrę:
 O- dziś leniwy dzień, snuję się z konta w kont, nie ruszam się prawie wogóle
 1 – trochę się poruszałem, pomogłem w ogrodzie, poćwiczyłem
 2 – mam za sobą przynajmniej indywidualny 30 min. trening lub bieg

Przygotuj tabelę według wzoru!

Imię nazwisko klasa

	I dzień	II dzień	III dzień	IV dzień	V dzień
T. spoczynkowe					
T. po wysiłku					
T. po 1 min					
Ilość przysiadów					
Ilość pompek					
Uzupełnij po II pomiarze					
Mój nastrój					
Moja aktywność					

Postępuj zgodnie z opisem:

- Najlepiej wygodnie usiądź, a po minucie zmierz swój puls (tętno).
- W naszym przypadku wysiłkiem jest wykonanie minimum 30 przysiadów w czasie 45 sekund dla mężczyzn, bądź 20-30 przysiadów w tym samym czasie dla kobiet. Jeśli uporasz się z zalecaną liczbą przysiadów przed określonym czasem, należy ćwiczyć dalej.
- Po zakończonym wysiłku usiądź bądź połóż się, odczekaj minutę, po czym ponownie zmierz tętno.
- Następnie uzyskane dane należy podstawić do poniższego wzoru:

T 1- tętno spoczynkowe.

T 2- ilość uderzeń serca na minutę tuż po zakończeniu wysiłku.

T 3 – wartość tętna po minutowym odpoczynku

$$\text{WYNIK} = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

- Odczytaj wyniki i porównaj:
 - **0-4:** twoje serce jest w optymalnej kondycji i jest dobrze przygotowane do wysiłku fizycznego
 - **4-8:** masz serce wystarczająco przygotowane do podjęcia wysiłku fizycznego
 - **8-12:** powinieneś zrealizować odpowiedni plan, aby odzyskać dobrą formę, umożliwiającą intensywny wysiłek fizyczny.
 - **12-16:** zaleca się konsultacje ze specjalistą w celu wykonania szczegółowych badań na wydolność serca. Twoja kondycja jest bardzo słaba
 - **Ponad 16:** taki wskaźnik ujawnia zły stan zdrowia i bardzo słabe serce
 Niekoniecznie oznacza on choroby układu sercowo-naczyniowego, ale na pewno wymaga solidnej poprawy kondycji.

Jest jeszcze opcja obliczania wyniku. To dla tych

..... zaawansowanych sportowców, wysportowanych

Zasada wykonania testu jest taka sama jak w powyższym teście Ruffiera. Jednakże wymagania są znacznie wyższe. Wzór pozwalający określić wskaźnik w przypadku sportowców wyczynowych nieco różni się od tego podanego wcześniej.

$$\text{WYNIK} = ((P1 - 70) + 2 * (P2 - P0)) / 10$$

W tym przypadku wskaźniki są następujące:

- **0-3:** bardzo dobre przygotowanie do wysiłku
- **3-6:** średnie przygotowanie do wysiłku
- **6-8:** słabe przygotowanie do wysiłku
- **Ponad 8:** bardzo słaba kondycja, aby trenować wyczynowo

WARIANT Z POMPKAMI!!!!

Wariant II - Test Ruffiera

Zerknij zanim podejmiesz działanie!

<https://www.youtube.com/watch?v=yAq--oYoQ4Y>