**4. 10. 2017**

**Seminární práce č. 2**

**Zadání:**

Jedná se o záznam srdeční frekvence (SF). Běžecký trénink, 10 úseků (2x5x300 m) vysoké intenzity, interval pauza 3-4 min. Hodnoty SF jsou zaznamenány po 1 s.

Pro každého z 5 trénujících stanovte:

* Maximální a průměrnou hodnotu SF v každém z 10 úseků
* Maximální a průměrnou hodnotu SF za všech 10 úseků dohromady
* Lineární (přímkový) trend maximální a průměrné hodnoty SF přes celý záznam (v Excelu: spojnice trendu, funkční předpis). Poznámka „směrnice přímky = tangens úhlu“
* U všech 10 úseků rychlost zotavení definovaný jako pokles do „normálních“ hodnot ve variantě pokles na
  + na úroveň 60% maxima SF v úseku
  + na úroveň 120 t/min
* Jak se mění trend zotavení v čase
* Pro všech 10 úseků a 5 respondentů stanovte základní statistické charakteristiky (průměr, směrodatná odchylka, rozptyl, medián)
* Pro všech 10 úseků čas strávený v jednotlivých pásmech intenzity (pásma intenzity stanovte dle odborné literatury). Např. **5 pásem**

1. 50–60 % SF max
2. 60–70% SF max
3. 70–80% SF max
4. 80–90% SF max
5. 90–100 % SF max
   * Více zde: [http://www.sport-lav.cz/products/tepova-frekvence-dle-vladimira-korbela1/](http://www.sport-lav.cz/products/tepova-frekvence-dle-vladimira-korbela1/?utm_source=copy&utm_medium=paste&utm_campaign=copypaste&utm_content=http%3A%2F%2Fwww.sport-lav.cz%2Fproducts%2Ftepova-frekvence-dle-vladimira-korbela1%2F)

**Proveďte debatu o trénovanosti jednotlivých respondentů s ohledem na získané výsledky v předchozích krocích**

Pro případ debaty ke konkrétním postupům mi pište na email: [sebera@fsps.muni.cz](mailto:sebera@fsps.muni.cz), nasměruji, poradím, ale nevypočítám ☺.

S pozdravem

Martin Sebera