Test 3000m, 15. 11. 2014

Analiza testa

Na testu smo merili vmesne čase na vsakih 400 metrov. Le na začetku je rezultat podan rezultat za prvih 200 metrov. Tekli smo v dveh skupinah tako so tudi prikazani rezultati in sicer v obeh skupinah od prvega do zadnjega v skupini.
V tabeli ni prikazanih imen. Zaradi varstva podatkov so imena spremenjena v številke. Mentorji in testiranci bodo dobili svojo številko testiranca posredovano.

Če slučajno najdete kakšne nepravilnosti, npr. napačni časi, napačni izračuni se za napako opravičujem. Sporočite mi in jo bom popravil. Grafi niso barvno usklajeni.

Tabela 1: Rezultati skupine 1

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
11	0:38	1:30	1:38	1:45	1:46	1:46	1:48	1:43	**12:34**
12	0:45	1:37	1:41	1:43	1:48	1:47	1:45	1:43	**12:49**
13	0:51	1:51	1:39	1:47	1:46	1:49	1:51	1:32	**13:06**
14	0:44	1:46	1:44	1:46	2:00	1:54	1:51	1:35	**13:20**
15	0:48	1:45	1:47	1:51	1:52	1:52	1:52	1:43	**13:30**
16	0:49	1:51	1:59	2:04	2:04	2:05	2:04	1:56	**14:52**
17	0:48	1:52	2:01	2:07	2:09	2:08	2:07	1:50	**15:02**
18	0:48	1:49	1:57	2:09	2:13	2:15	2:16	1:49	**15:16**
19	0:42	1:59	1:59	2:04	2:11	2:17	2:08	2:10	**15:30**
20	0:52	1:57	2:08	2:13	2:20	2:23	2:23	2:15	**16:31**

Tabela 2: Rezultati skupine 2

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
21	0:37	1:18	1:22	1:23	1:26	1:25	1:24	1:15	**10:10**
22	0:38	1:19	1:23	1:22	1:27	1:30	1:26	1:22	**10:27**
23	0:38	1:19	1:22	1:23	1:28	1:30	1:30	1:27	**10:37**
24	0:42	1:27	1:34	1:33	1:29	1:28	1:28	1:26	**11:07**
25	0:42	1:30	1:33	1:35	1:32	1:34	1:35	1:18	**11:19**
26	0:41	1:28	1:35	1:34	1:32	1:37	1:32	1:26	**11:25**
27	0:45	1:33	1:31	1:32	1:31	1:33	1:35	1:27	**11:27**
28	0:41	1:30	1:32	1:34	1:32	1:36	1:35	1:27	**11:27**
29	0:41	1:30	1:34	1:35	1:35	1:36	1:34	1:38	**11:43**
30	0:41	1:40	1:37	1:37	1:38	1:37	1:32	1:31	**11:53**
31	0:45	1:36	1:37	1:37	1:36	1:39	1:38	1:26	**11:54**

Razlaga analize:

Za natančnejšo analizo bomo vzeli tempo tekmovalca v vseh odsekih testa. Zato je čas v prvih 200 metrih spremenjen v tempo. Tabela je sedaj skupna za obe skupini. Rezultati so razvrščeni od najboljšega do najslabšega.

Testiranec št. 11

Odklon v sekundah je odklon dejanskega tempa od povprečnega (pozitiven in negativen je zapisan v absolutni vrednosti).

Povprečen tempo je seštet tempo z odsekov, deljen z 8 vmesnimi odseki.

Številka tekmovalca

Tabela 3: Testiranec 11

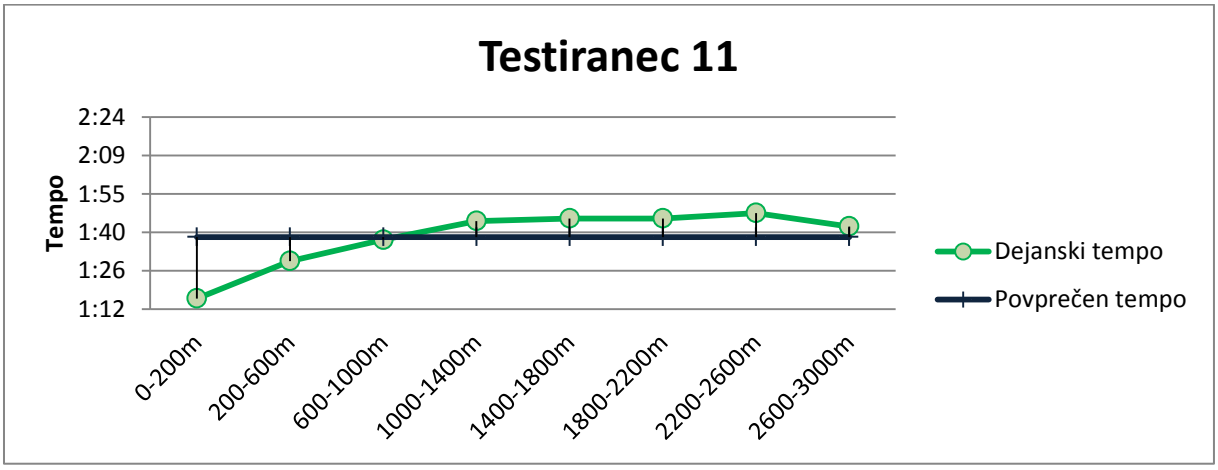
Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
11	1:16	1:30	1:38	1:45	1:46	1:46	1:48	1:43	**12:34**
Povprečen tempo	1:39	1:39	1:39	1:39	1:39	1:39	1:39	1:39	**1:39**
Odklon v sekundah	0:23	0:09	0:01	0:06	0:07	0:07	0:09	0:04	**1:06**

Skupni odklon v sekundah je napisan na koncu s krepko pisavo. Cilj je da je odklon čim manjši, saj to pomeni da je tekmovalec tekel z bolj konstantno hitrostjo. Več kot ima tekmovalec skupnega odklona več ima načeloma še rezerve.

Končni čas je rezultat na 3000 m.

Spodnji graf prikazuje odklone od povprečnega tempa na posameznih odsekih testa. Vodoravna črta prikazuje **povprečen tempo** skozi test. Kjer je testiranec šel hitreje od povprečnega tempa je črta dejanskega tempa nižje od vodoravnice, kjer je šel počasneje pa višje. Idealni tek bi bil na črti, saj ob enakomernem tempu trošimo najmanj energije.

Tabela 4: Testiranec 11



Znajo boljši tekači tudi boljši v ohranjanju enakomernega tempa?

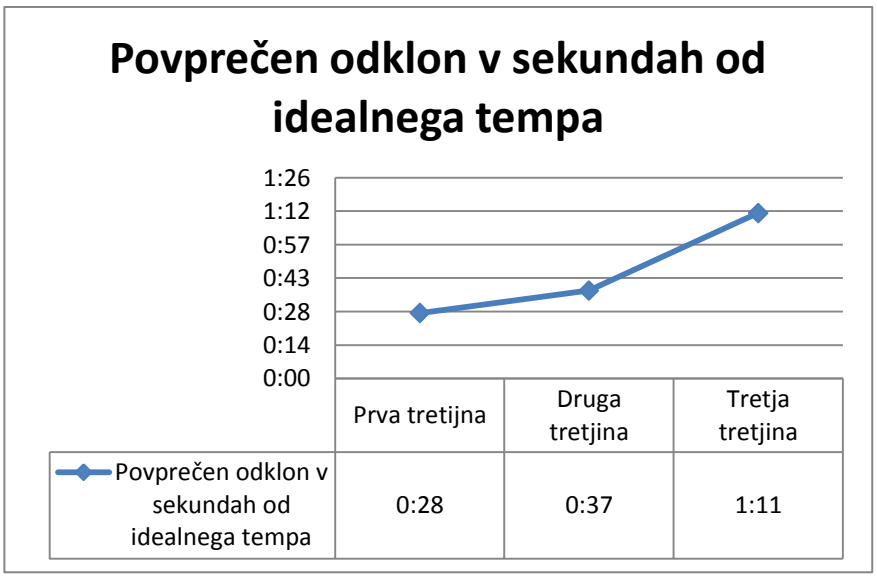
Tabela prikazuje odklon od idealnega tempa glede na mesto na testu. Vidimo da najboljši ni imel najbolj konstantnega tempa, pač pa je bil to šele sedmi na testu. Najbolj nekonstantno je tekel testiranec z osemnajstim časom. To pomeni da bi z enakomernim tempom lahko dosegel veliko boljši rezultat. Morda tudi na karti?

Št. tekmovalca	Mesto na testu	Odklon od idealnega tempa
21	**1**	**0:31**
22	**2**	**0:27**
23	**3**	**0:35**
24	**4**	**0:20**
25	**5**	**0:36**
26	**6**	**0:32**
27	**7**	**0:14**
28	**8**	**0:28**
29	**9**	**0:28**
30	**10**	**0:35**
31	**11**	**0:31**
11	**12**	**1:06**
12	**13**	**0:34**
13	**14**	**0:41**
14	**15**	**0:59**
15	**16**	**0:36**
16	**17**	**0:55**
17	**18**	**1:16**
18	**19**	**1:42**
19	**20**	**1:25**
20	**21**	**1:24**

Vsem ki imajo več ko 20s skupnega odklona na testu, (torej skoraj vsem!) priporočam nekaj treningov na stezi ali nekem drugem krogu katerega dolžino poznamo. Trening naj poteka pri 60 - 80% hitrosti od hitrosti na testu. Poizkusimo pa ustaliti svoj tempo tako da npr. 10 dolžin zapored pretečemo v čimbolj enakem času.

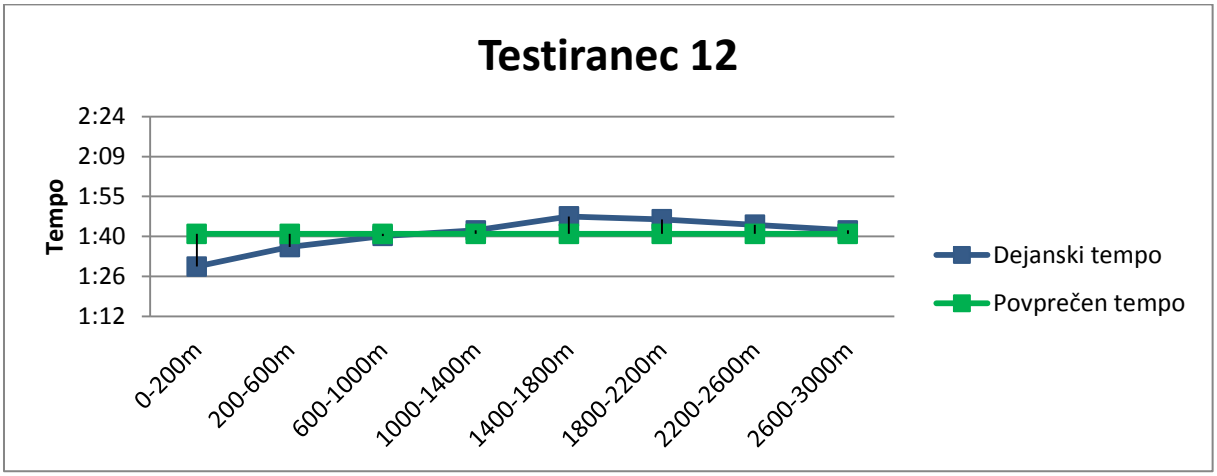
Primer: tečemo 2000 metrov v 10 minutah, merimo si čas na 200 metrov. Vsakih 200 metrov poizkusimo preteči čim bliže minuti. Ko obvladamo pri nižji hitrosti postopoma zvišujemo hitrost

Če tekmovalce razdelimo v tretjine dobimo ven tako sliko. Izgleda da so hitrejši tekači res bolj konstantni kot počasnejši.



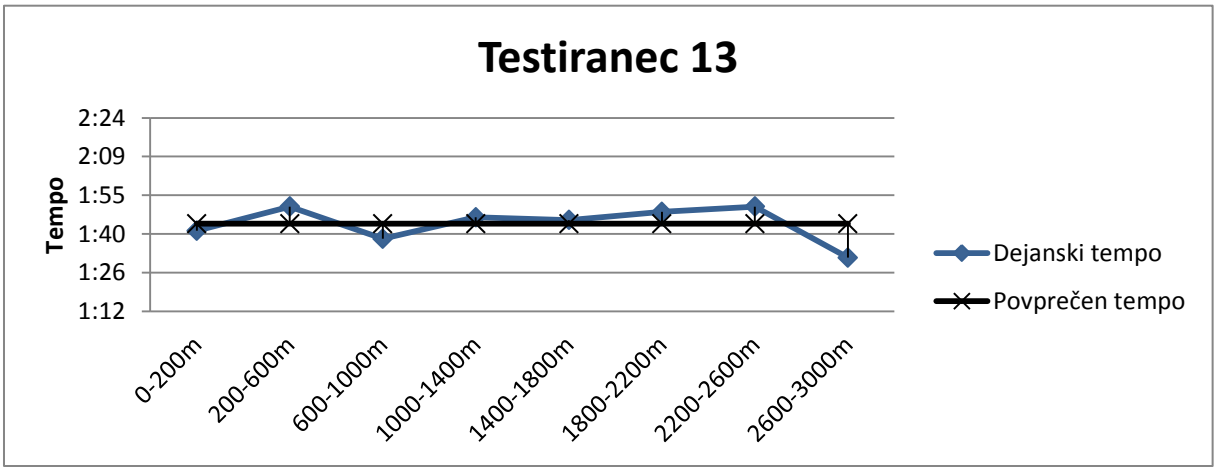
Testiranec št. 12

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
12	1:30	1:37	1:41	1:43	1:48	1:47	1:45	1:43	**12:49**
Povprečen tempo	1:41	1:41	1:41	1:41	1:41	1:41	1:41	1:41	**1:41**
Odklon v sekundah	0:11	0:04	0:00	0:01	0:06	0:05	0:03	0:01	**0:34**



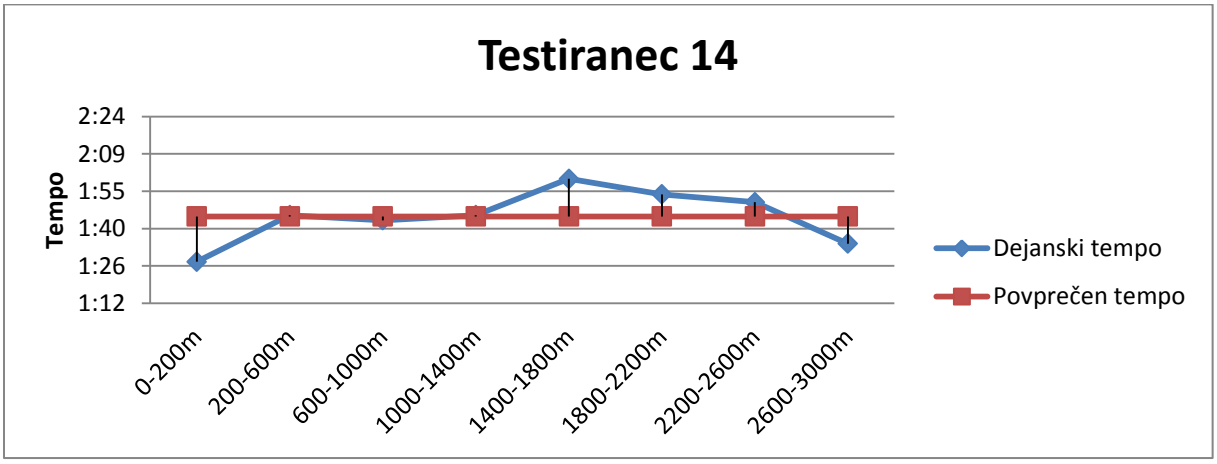
Testiranec št. 13

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
13	1:42	1:51	1:39	1:47	1:46	1:49	1:51	1:32	**13:06**
Povprečen tempo	1:44	1:44	1:44	1:44	1:44	1:44	1:44	1:44	**1:44**
Odklon v sekundah	0:02	0:06	0:05	0:02	0:01	0:04	0:06	0:12	**0:41**



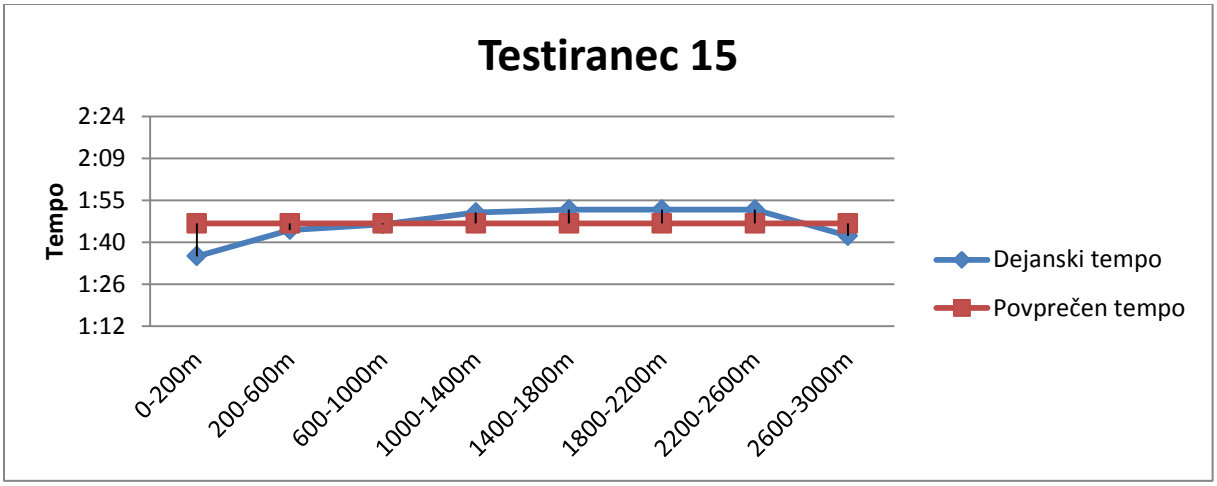
Testiranec št. 14

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
14	1:28	1:46	1:44	1:46	2:00	1:54	1:51	1:35	**13:20**
Povprečen tempo	1:45	1:45	1:45	1:45	1:45	1:45	1:45	1:45	**1:45**
Odklon v sekundah	0:17	0:00	0:01	0:00	0:14	0:08	0:05	0:10	**0:59**



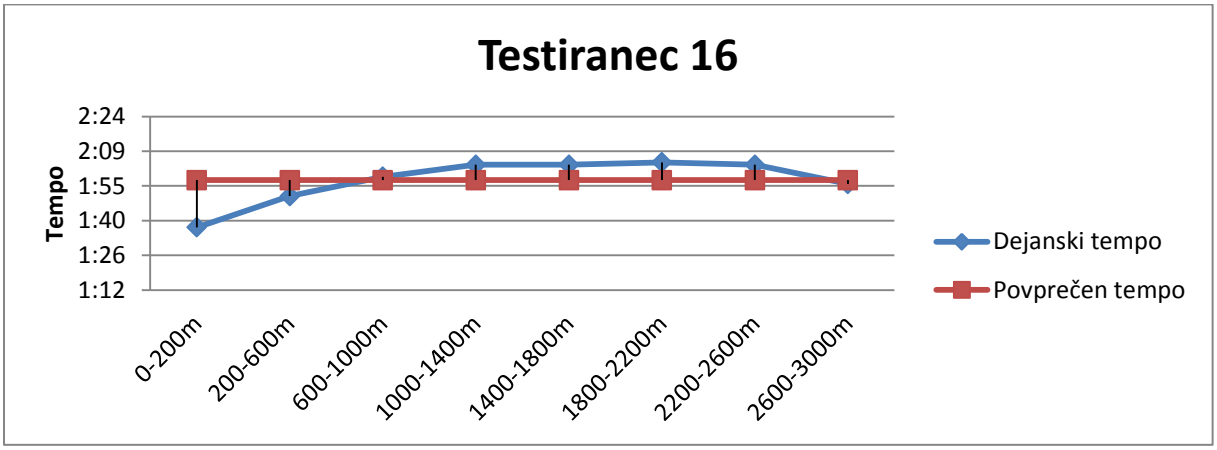
Testiranec št. 15

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
15	1:36	1:45	1:47	1:51	1:52	1:52	1:52	1:43	**13:30**
Povprečen tempo	1:47	1:47	1:47	1:47	1:47	1:47	1:47	1:47	**1:47**
Odklon v sekundah	0:11	0:02	0:00	0:03	0:04	0:04	0:04	0:04	**0:36**



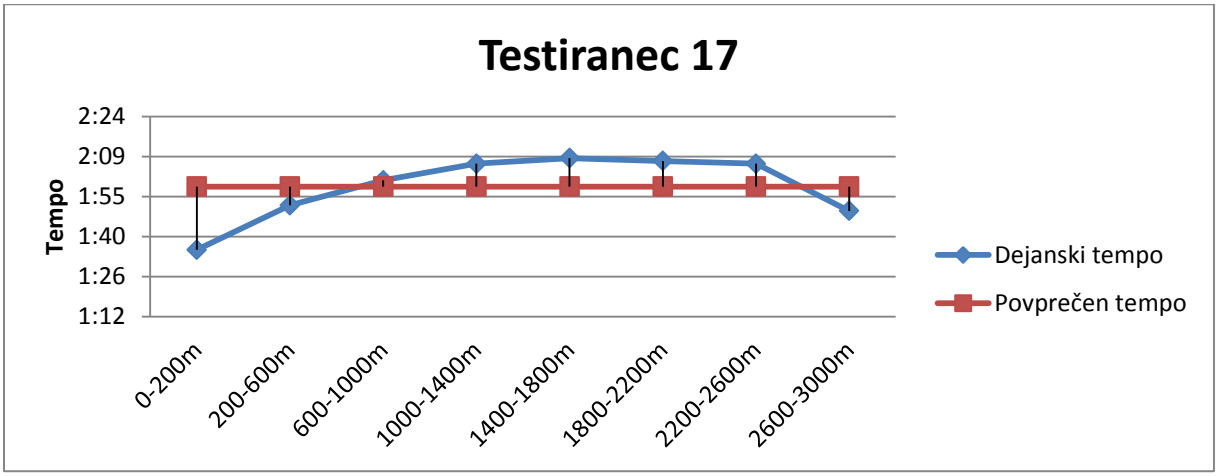
Testiranec št. 16

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
16	1:38	1:51	1:59	2:04	2:04	2:05	2:04	1:56	**14:52**
Povprečen tempo	1:57	1:57	1:57	1:57	1:57	1:57	1:57	1:57	**1:57**
Odklon v sekundah	0:19	0:06	0:01	0:06	0:06	0:07	0:06	0:01	**0:55**



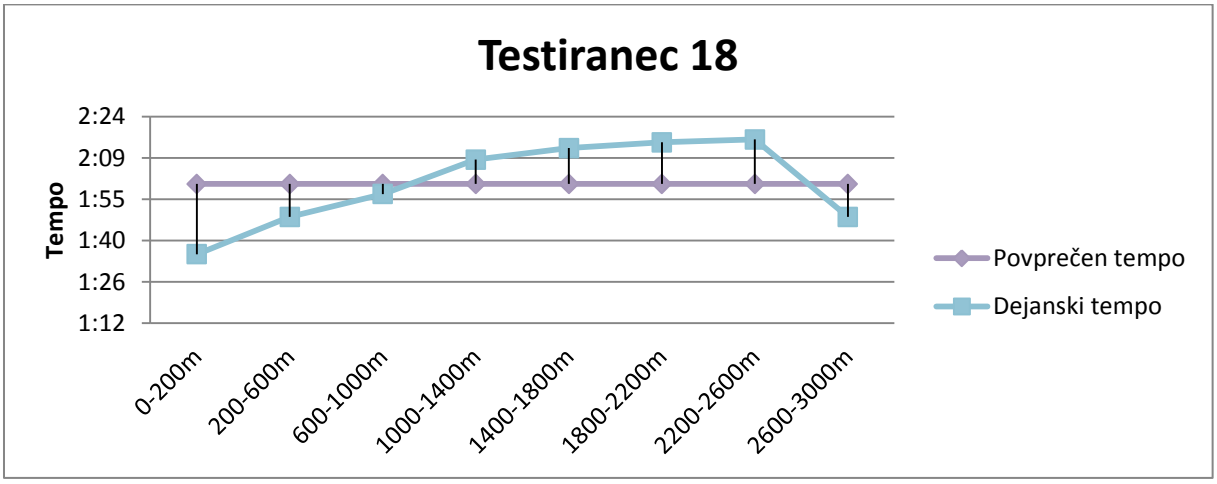
Testiranec št. 17

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
17	1:36	1:52	2:01	2:07	2:09	2:08	2:07	1:50	**15:02**
Povprečen tempo	1:58	1:58	1:58	1:58	1:58	1:58	1:58	1:58	**1:58**
Odklon v sekundah	0:22	0:06	0:02	0:08	0:10	0:09	0:08	0:08	**1:16**



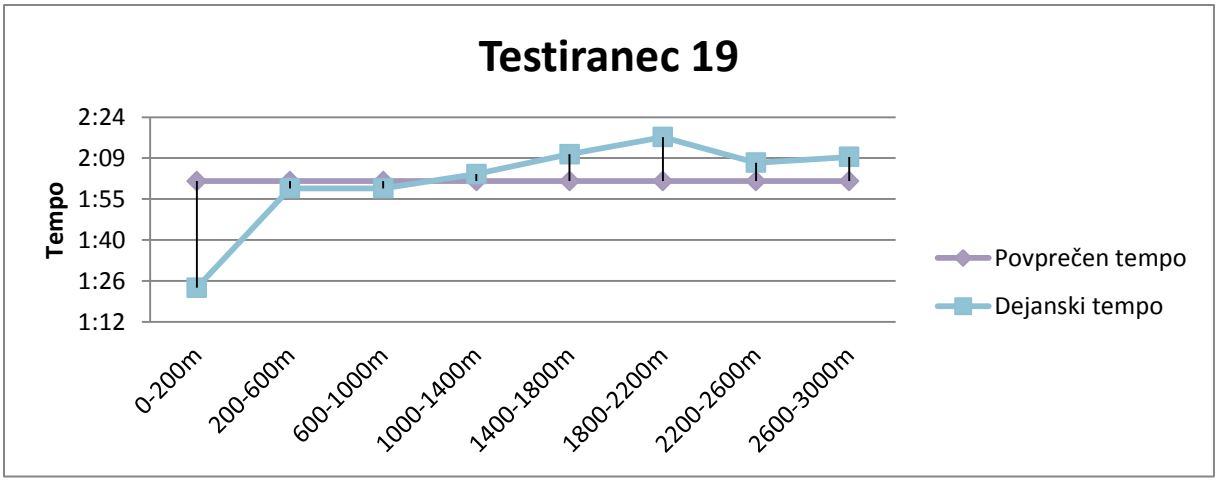
Testiranec št. 18

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
18	1:36	1:49	1:57	2:09	2:13	2:15	2:16	1:49	**15:16**
Povprečen tempo	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	**2:00**
Odklon v sekundah	0:24	0:11	0:03	0:08	0:12	0:14	0:15	0:11	**1:42**



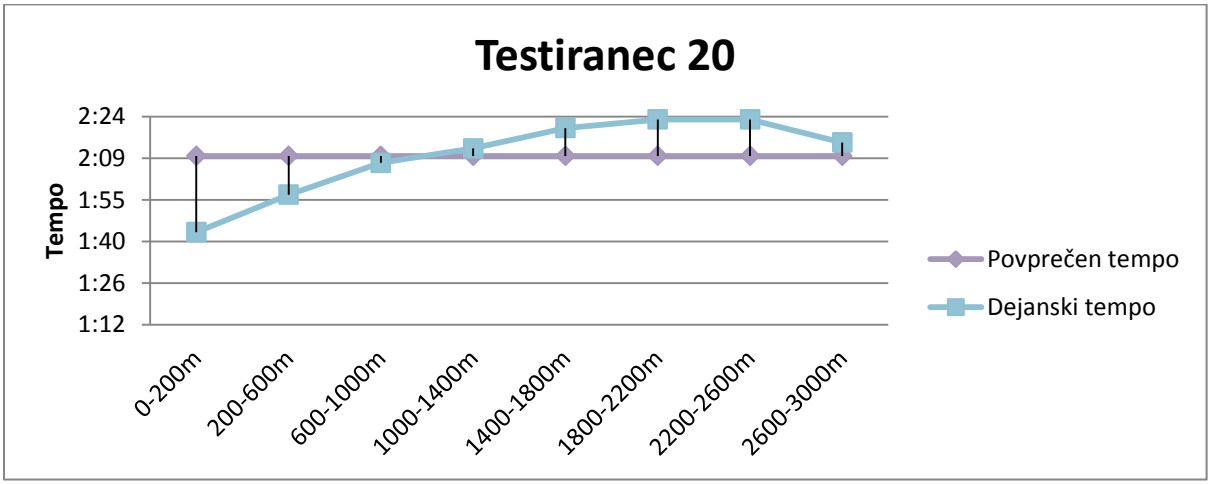
Testiranec št. 19

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
19	1:24	1:59	1:59	2:04	2:11	2:17	2:08	2:10	**15:30**
Povprečen tempo	2:01	2:01	2:01	2:01	2:01	2:01	2:01	2:01	**2:01**
Odklon v sekundah	0:37	0:02	0:02	0:02	0:09	0:15	0:06	0:08	**1:25**



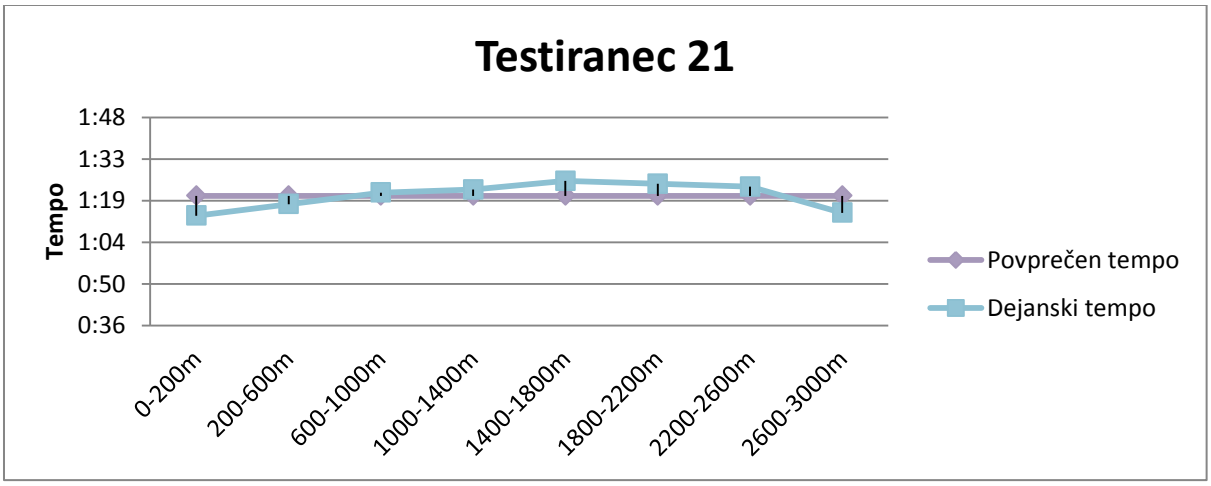
Testiranec št. 20

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
20	1:44	1:57	2:08	2:13	2:20	2:23	2:23	2:15	**16:31**
Povprečen tempo	2:10	2:10	2:10	2:10	2:10	2:10	2:10	2:10	**2:10**
Odklon v sekundah	0:26	0:13	0:02	0:02	0:09	0:12	0:12	0:04	**1:24**



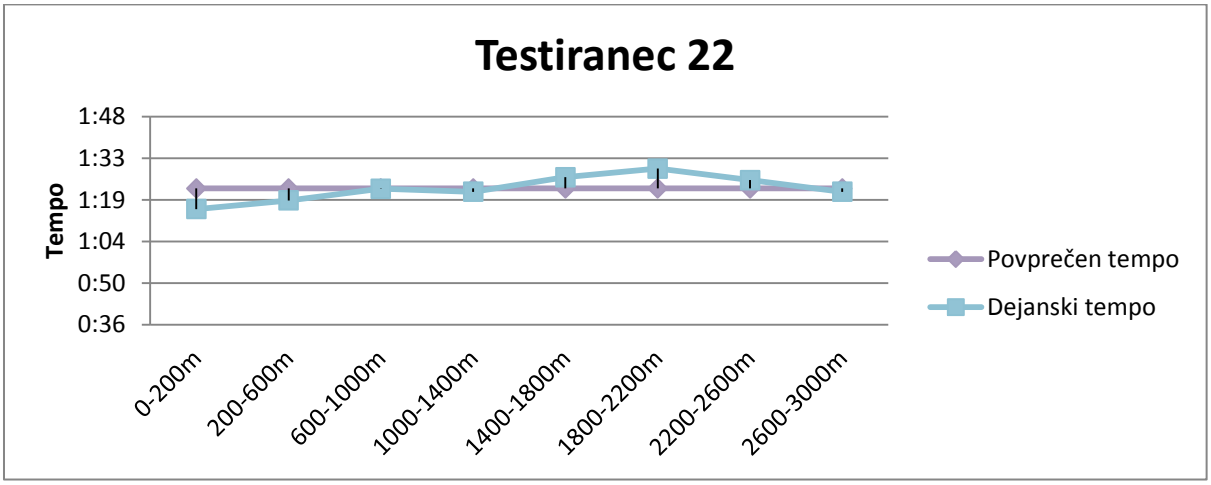
Testiranec št. 21

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
21	1:14	1:18	1:22	1:23	1:26	1:25	1:24	1:15	**10:10**
Povprečen tempo	1:20	1:20	1:20	1:20	1:20	1:20	1:20	1:20	**1:20**
Odklon v sekundah	0:06	0:02	0:01	0:02	0:05	0:04	0:03	0:05	**0:31**



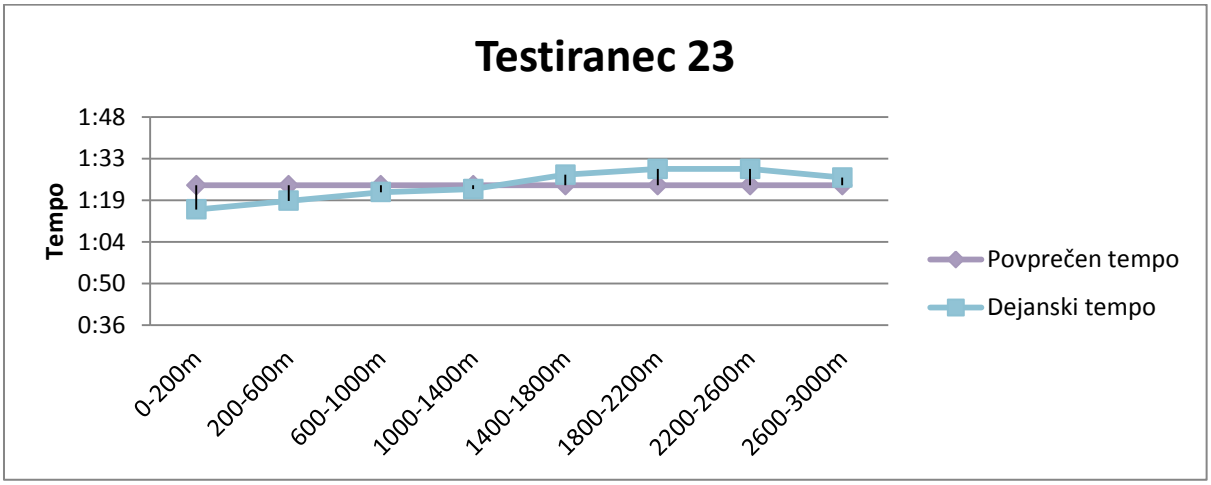
Testiranec št. 22

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
22	1:16	1:19	1:23	1:22	1:27	1:30	1:26	1:22	**10:27**
Povprečen tempo	1:23	1:23	1:23	1:23	1:23	1:23	1:23	1:23	**1:23**
Odklon v sekundah	0:07	0:04	0:00	0:01	0:03	0:06	0:02	0:01	**0:27**



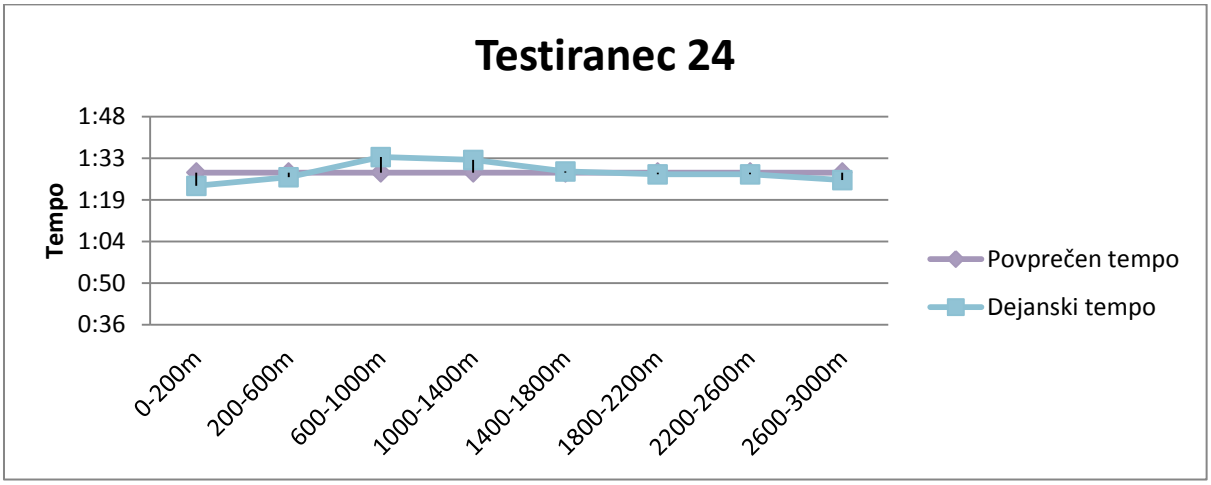
Testiranec št. 23

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
23	1:16	1:19	1:22	1:23	1:28	1:30	1:30	1:27	**10:37**
Povprečen tempo	1:24	1:24	1:24	1:24	1:24	1:24	1:24	1:24	**1:24**
Odklon v sekundah	0:08	0:05	0:02	0:01	0:03	0:05	0:05	0:02	**0:35**



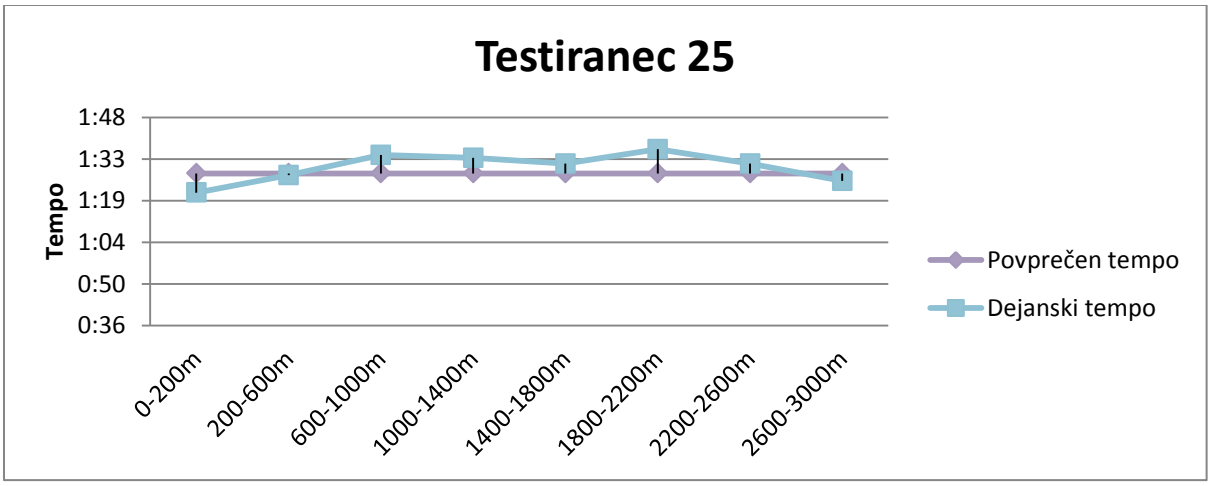
Testiranec št. 24

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
24	1:24	1:27	1:34	1:33	1:29	1:28	1:28	1:26	**11:07**
Povprečen tempo	1:28	1:28	1:28	1:28	1:28	1:28	1:28	1:28	**1:28**
Odklon v sekundah	0:04	0:01	0:05	0:04	0:00	0:00	0:00	0:02	**0:20**



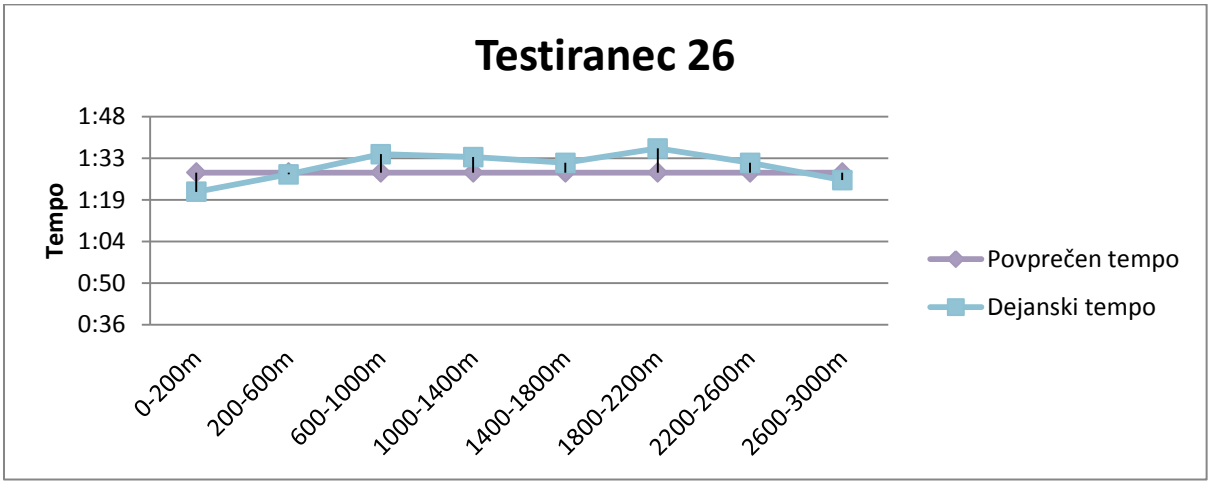
Testiranec št. 25

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
25	1:24	1:30	1:33	1:35	1:32	1:34	1:35	1:18	**11:19**
Povprečen tempo	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	**1:30**
Odklon v sekundah	0:06	0:00	0:02	0:04	0:01	0:03	0:04	0:12	**0:36**



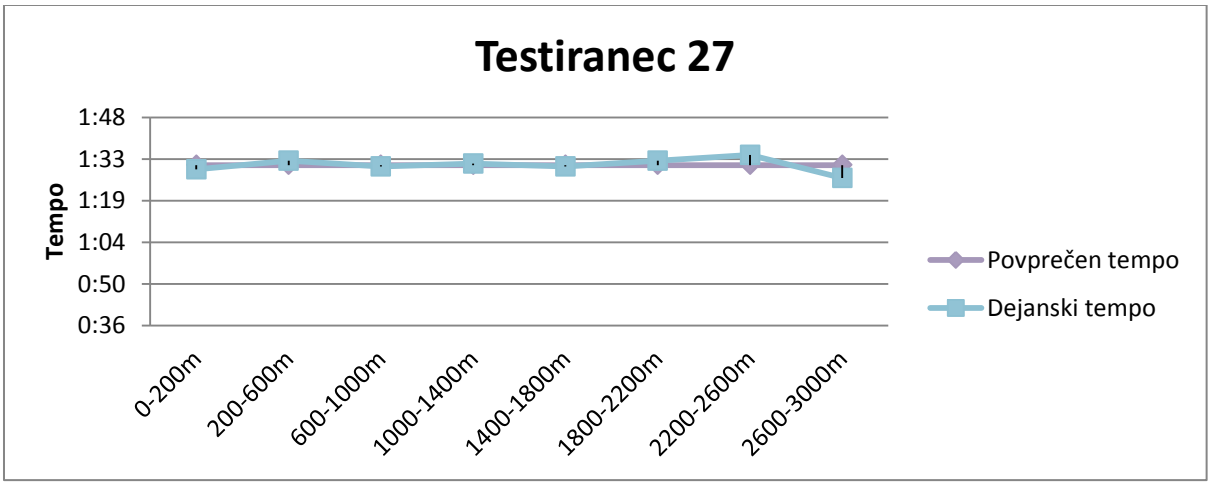
Testiranec št. 26

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
26	1:22	1:28	1:35	1:34	1:32	1:37	1:32	1:26	**11:25**
Povprečen tempo	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30	**1:30**
Odklon v sekundah	0:08	0:02	0:04	0:03	0:01	0:06	0:01	0:04	**0:32**



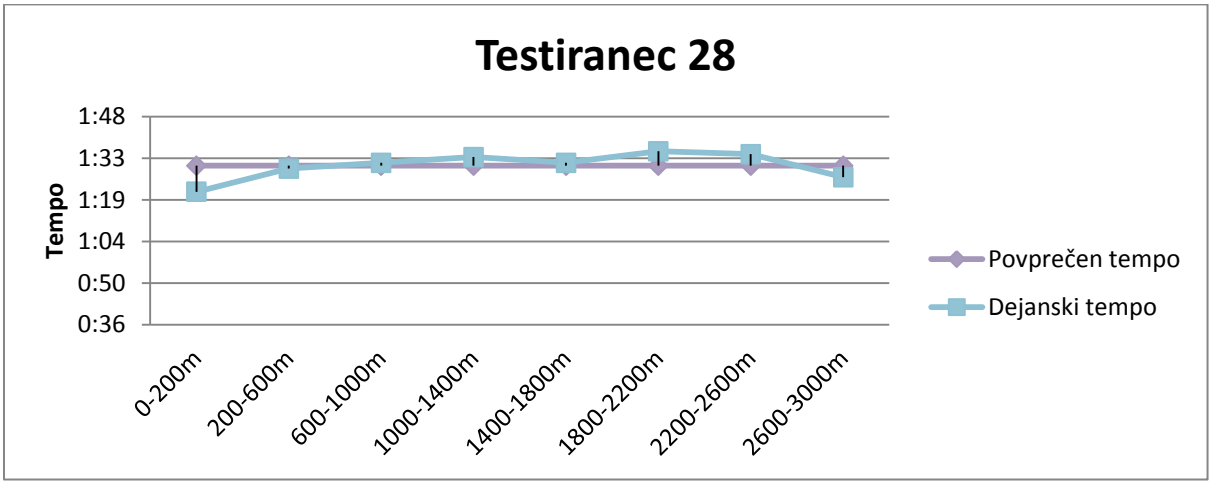
Testiranec št. 27

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
27	1:30	1:33	1:31	1:32	1:31	1:33	1:35	1:27	**11:27**
Povprečen tempo	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	**1:31**
Odklon v sekundah	0:01	0:01	0:00	0:00	0:00	0:01	0:03	0:04	**0:14**



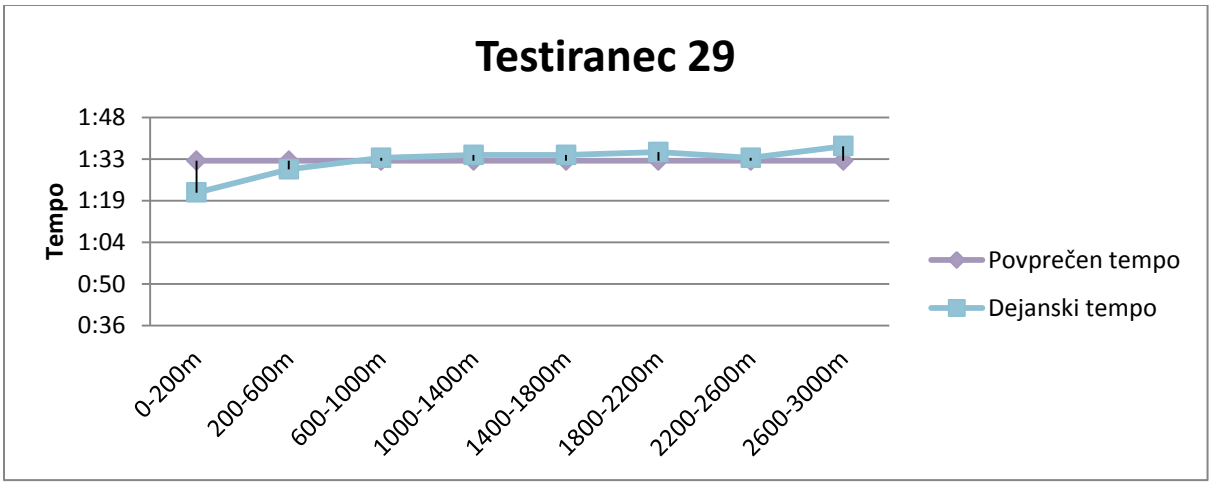
Testiranec št. 28

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
28	1:22	1:30	1:32	1:34	1:32	1:36	1:35	1:27	**11:27**
Povprečen tempo	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	1:31	**1:31**
Odklon v sekundah	0:09	0:01	0:01	0:03	0:01	0:05	0:04	0:04	**0:28**



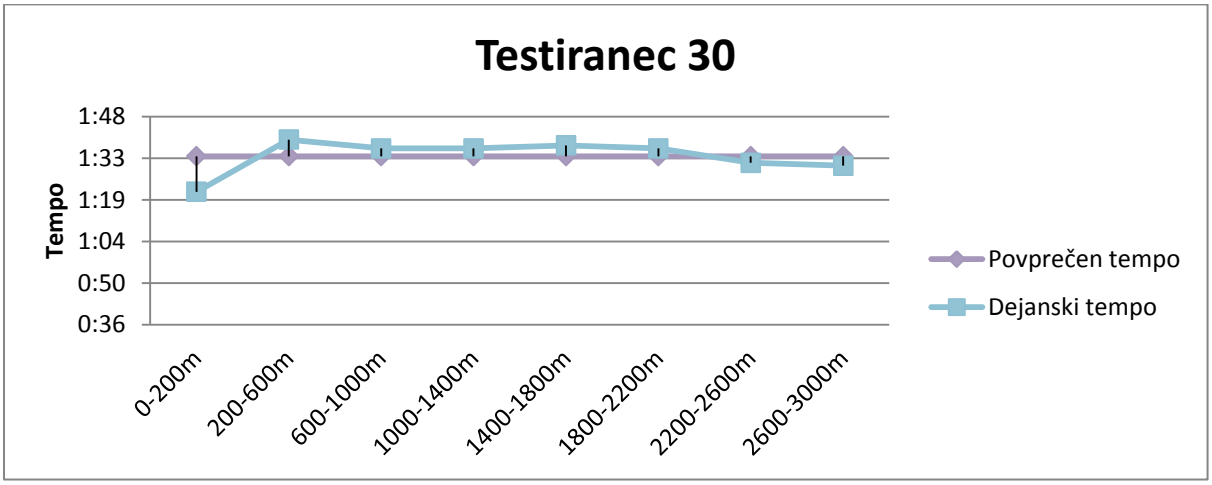
Testiranec št. 29

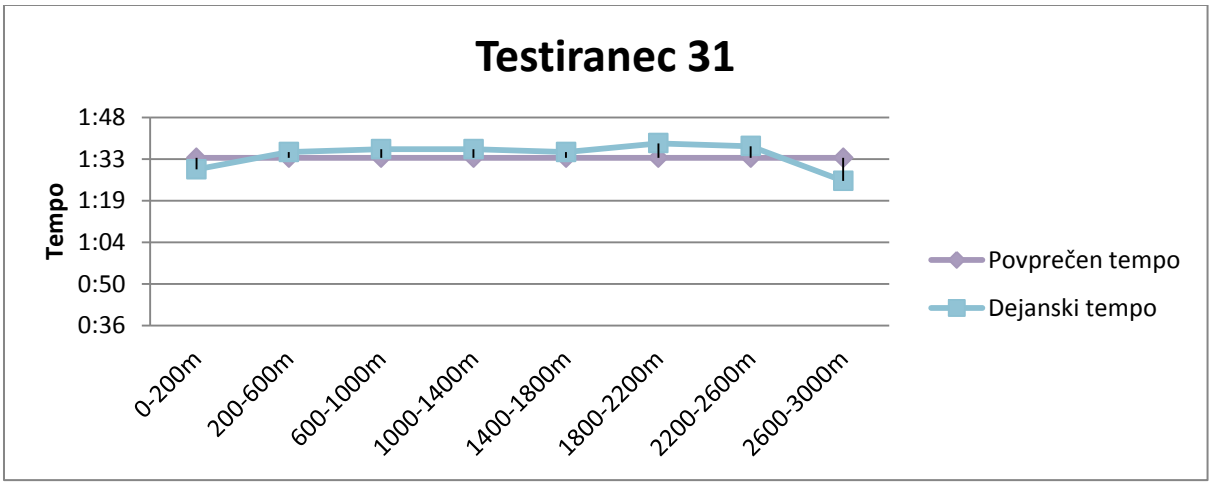
Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
29	1:22	1:30	1:34	1:35	1:35	1:36	1:34	1:38	**11:43**
Povprečen tempo	1:33	1:33	1:33	1:33	1:33	1:33	1:33	1:33	**1:33**
Odklon v sekundah	0:11	0:03	0:01	0:02	0:02	0:03	0:01	0:05	**0:28**



Testiranec št. 30

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
30	1:22	1:40	1:37	1:37	1:38	1:37	1:32	1:31	**11:53**
Povprečen tempo	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	**1:34**
Odklon v sekundah	0:12	0:05	0:02	0:02	0:03	0:02	0:02	0:03	**0:35**



Testiranec št. 31

Št. tekmovalca	0-200m	200-600m	600-1000m	1000-1400m	1400-1800m	1800-2200m	2200-2600m	2600-3000m	Končni čas
31	1:30	1:36	1:37	1:37	1:36	1:39	1:38	1:26	**11:54**
Povprečen tempo	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	1:34	**1:34**
Odklon v sekundah	0:04	0:02	0:03	0:03	0:02	0:05	0:04	0:08	**0:31**