
Wingate test



Anaerobní testy stanovují zejména krátkodobé rychlostně-silové předpoklady, resp. výkon. Nejrozšířenějším a v současnosti nejužívanějším anaerobním testem, vzhledem k standardizovanému protokolu, vysoké spolehlivosti, validitě k rychlostně-silovým výkonům a v neposlední řadě k unifikovanému hodnocení a interpretaci výsledků je 30ti sekundový Wingate test. Tento test tedy slouží ke zjištění anaerobní kapacity a silových schopností organismu. Provádí se na bicyklovém ergometru pro

práci dolních končetin nebo klikovém ergometru pro horní končetiny. Výsledkem je stanovení maximálního anaerobního výkonu, anaerobní kapacity, indexu únavy a následně pozátěžové koncentrace laktátu.

Součástí testu je:

- základní antropometrie, stanovení tělesného složení kaliperací (tuk a aktivní tělesná hmota)
- vyšetření plicních funkcí (spirometrie)
- Wingate test
- stanovení pozátěžové koncentrace laktátu v kapilární krvi

Forma výstupu: individuální protokol (graf a komentář)

Pokyny: s sebou - sportovní oblečení, čistou sportovní obuv, ručník

Časová náročnost: 15 min

Cena: 490,- Kč vč. 21% DPH

(pro více osob možnost výjezdu mimo laboratoř)

Ukázka protokolu: Wingate test (PDF)

Další diagnostika anaerobních schopností

Anaerobní test síla-rychlost (F-v test) na bicyklovém ergometru nebo na ergometru horních končetin: stanovení podílu rychlostní a silové složky na výkonu a nepřímé určení maximálního anaerobního výkonu.

Anaerobní intermitentní test na bicyklovém ergometru a stanovení pozátěžové koncentrace laktátu: posouzení předpokladů pro přerušovanou práci vysoké intenzity.

Intermitentní testy diagnostikují výkonnost v opakovaných zatížení, která objektivizuje rychlost zotavení a její vliv na výkon v následujícím zatížení. Intermitentní testy modelují zatížení typu mnohočetných sprintů („multiple-sprint exercise“), což je případ např. fotbalu a dalších sportovních her, některých bojových umění atd. Pro více osob možnost výjezdu mimo laboratoř.

Časová náročnost: 15 min vyšetření, vyhodnocení online

Cena: 450,- Kč vč. 21% DPH

Forma výstupu: individuální protokol (graf a komentář)

Stanovení běžecké anaerobní kapacity testem na běhacím koberci (Kindermannův jednofázový event. dvoufázový test) vč. stanovení pozátěžové koncentrace laktátu.

Časová náročnost: 10 –45 min vyšetření, vyhodnocení online

Cena: 450,- Kč vč. 21% DPH

Forma výstupu: individuální protokol (graf a komentář)

Stanovení laktátového anaerobního prahu

Stanovení laktátové křivky v laboratoři nebo terénních podmínkách, analýza křivky a výpočty tréninkových intenzit.

Časová náročnost: 20-50 min vyšetření

Cena:

Tříbodový práh v laboratoři i v terénu 2000,- Kč vč. 21% DPH

Pětibodový práh v laboratoři i v terénu 3000,- Kč vč. 21% DPH

Sedmibodový práh v laboratoři i v terénu 3500,- Kč vč. 21% DPH

Forma výstupu: grafická a tabelární, protokol obsahuje doporučené tréninkové intenzity a návod pro další trénink