

Вингейт тест

Цель данного теста - определение наиболее важных показателей анаэробной работоспособности спортсмена для дальнейшего использования в тренировочной программе.

Тестирование может выполняться на велоэргометре, ручном эргометре, эргометре для академической гребле, эргометре для байдарки и каноэ, лыжероллерном тредбане, в бассейне и т.п.

Полученные результаты можно использовать для оценки эффективности проведенной программы подготовки, а также для определения направленности будущей тренировочной программы.



Основные показатели, которые определяются в тестировании: максимальная анаэробная мощность (МАМ), средняя мощность работы, минимальная мощность работы, время достижения МАМ.

Максимальная мощность, регистрируемая при проведении испытаний, характеризует мощность алактатного механизма энергообеспечения, связанную с распадом АТФ и креатинфосфата.

Средняя мощность характеризует задействованную емкость механизмов энергопродукции (алактатного и гликолитического) за счет которых была сделана работа, а так же работоспособность спортсмена, проявленную, за 30 с.

Минимальная мощность характеризует мощность гликолитического механизма энергопродукции, связанную с анаэробным гликолизом.

Время достижения максимальной мощности косвенно характеризует подвижность алактатной системы энергообеспечения (за счет использования АТФ и КрФ), т.е. ее способность проявлять максимальной мощностью максимально быстро. Значение градиента мощности при этом является интегральным показателем этой способности.

После окончания тестирования следует продолжить выполнять физическое упражнение в лёгком режиме в течение 2-3 минут.