

Tasotestin suorittaminen

TAVOITTEET:

- määrittää urheilijan aerobinen ja anaerobinen kynnys sykkeenä ja vauhtina
- saada tietoa urheilijan ominaisuuksista ja kuntotasosta
- seurata urheilijan kehittymistä

TOTEUTUS:

- nousevilla vauhdeilla PK1–MK
- henkilöstä riippuen 5–7 x noin 1000m
- yhden kuorman/tason on kestettävä vähintään 3 minuuttia
- jokaisen kuorman alussa syke tulee nostaa hitaasti kiiruhtaen tavoitetasolle, sillä tavoitetasoon nähden liian vauhdikas aloitus aiheuttaa turhaa jarruttelua kuorman aikana
→ sykettä on vaikea saada nopeasti takaisin alemmalle tasolle
- olisi hyvä jos olosuhde olisi vakioitu, esim. juoksurata

LÄHTÖTASON MÄÄRITYS:

- arvioidusta maksimisykkeestä (eli viimeisestä testikuormasta) 10 sykettä alaspäin per kuorma
 - o esim. 200 → 190 → 180 → 170 → 160 → 150
- mikäli urheilija on jo aikaisemmin testattu ja hänen syketasonsa tunnetaan, niin testi voidaan suorittaa joissain tapauksissa vähemmälläkin kuormalla ja testin lähtösykkeet voidaan arvioida entistä tarkemmin

SYKKEEN MITTAUS:

- koska syke saavuttaa steady state -tilan vasta lähellä jokaisen kuorman loppua, otetaan jokaisen kuorman sykkeeksi viimeisen kierroksen (tai minuutin) keskisyke

VÄLINEET:

- tallentava sykemittari
- Lactate Pro -mittari + testiliuskat
- lansetit
- puhdistusliinat
- kumihanskat
- muistiinpanovälineet

HUOM!

- urheilijaa on muistutettava noudattamaan annettuja sykerajoja testin aikana; omapäinen liian vauhdikas juoksentelu tekee testin analysoinnin mahdottomaksi, eikä haluttuja tietoja kynnystasojen määrittämiseksi saada esille