



www.insp.pl

Zakład Fizjologii

„Nauka dla Sportu – Sport dla Nauki”

INSTYTUT SPORTU - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy to wiodący ośrodek badawczo-naukowy w obszarze sportu. Od 40-stu lat jest partnerem naukowym wielu ośrodków badawczych, klubów sportowych i kadr narodowych.

Instytut Sportu z sukcesem wdrożył ogólnopolskie projekty upowszechnia aktywności fizycznej, identyfikacji i wsparcia talentów sportowych docierając do tysięcy wyczynowych zawodników.



INSTYTUT SPORTU -
PAŃSTWOWY INSTYTUT
BADAWCZY

Trylogii 2/16
01-982 Warszawa

Klaudia Kozłowska
Specjalista ds. sprzedaży i realizacji usług
Tel.: 607 885 008
E-mail: klaudia.kozlowska@insp.pl



Ministerstwo
Sportu



Organizacja

Badania wydolnościowe

Zasadniczym celem badań diagnostycznych jest :

- ocena poziomu wydolności fizycznej sportowców,
- ocena zmian adaptacyjnych, zachodzących pod wpływem treningu,
- wyznaczanie zakresów intensywności treningowej.

Dzięki mobilnym ergo-spirometrom możliwe jest przeprowadzenie pomiarów podczas treningów i testów w warunkach naturalnych.

Testy wydolności tlenowej

- ⇒ pomiar maksymalnego poboru tlenu (VO_{2max}),
- ⇒ oznaczanie progu przemian beztlenowych (PPA),
- ⇒ ocena adaptacji układu krążenia (zmienności rytmu serca),
- ⇒ zmiany stężenia mleczanu i wskaźników równowagi kwasowo – zasadowej,
- ⇒ weryfikowana jest intensywność wysiłku dla treningu wytrzymałości w Teście o Submaksymalnej Intensywności (MLSS).

W zależności od dyscypliny testy przeprowadzane są na:

bieżni mechanicznej oraz ergometrach:

- rowerowym,
- ręcznym,
- kajakowym,
- wioślarskim,
- i narciarskim



Zachęcamy do kontaktu:

Tel.: +48 607 885 008

e-mail: klaudia.kozlowska@insp.pl

Testy wydolności beztlenowej:

wykonywane kończynami górnymi lub dolnymi:

- ⇒ Test 10 s
- ⇒ Test Wingate (30 s)
- ⇒ Test powtarzanych sprintów (RSA)- trwa 2:30 min i obejmuje 5 x 6 s / 24 s

Podczas testów mierzone są:

- moc maksymalna i całkowita praca, wskaźnik spadku mocy

Służą ocenie:

- zdolności do wykonywania krótkotrwałych, dynamicznych wysiłków ,
- zdolności do powtarzanych sprintów
- przebiegu restytucji powysiłkowej

Testy specyficznej zdolności wysiłkowej:

Podczas testów mierzone są:

- ⇒ wskaźniki wymiany oddechowej, odpowiedzi metabolicznej i układu krążenia

Służą ocenie:

- ⇒ zdolności do pokonania dystansów startowych w wybranych dyscyplinach, np. Test 2 km w wioślarstwie, Test 4 min w kajakarstwie

Monitorowanie wysiłku podczas zawodów oraz w mikrocyklach treningowych:

Pomiary wskaźników wysiłkowych umożliwiają:

- ocenę reakcji organizmu podczas wysiłku startowego,
- opracowanie tzw. „Katalogów środków treningowych” dla danej dyscypliny sportowej

Zachęcamy do kontaktu:

Tel.: +48 607 885 008

e-mail: klaudia.kozlowska@insp.pl

