



Tasotesti (laktaattitesti)

Tasotestissä uidaan nousujohteisesti 6-8 x 200m aloittaen hitaalla nopeudella 30-35s + 200m ennätys ja vauhtia kasvatetaan tasaisesti kunnes maksimi saavutetaan. Testituloksista määritetään uimarin aerobinen ja anaerobinen kynnyksen sekä uimarin nopeus, syke, vetopituus ja veren laktaattiarvo molemmilta kuormilta.

Ennen testin suorittamista uimari ui riittävän verryttelyn ja mielellään testaa aloitusvauhtia.

Testin alkuun otetaan lepoverinäyte ja tämän ollessa riittävän alhainen, voidaan testi aloittaa. Välittömästi jokaisen vedon jälkeen otetaan verinäyte ja kirjataan syke ylös. Tauot vetojen välissä pidetään mahdollisimman lyhyenä, mutta tässä ei ole tarpeen kiirehtiä. Vetojen frekvenssi kirjataan ylös jokaiselta 50 metriltä ja tämän avulla lasketaan uimarin vetopituus ko. altaan mitalta.

Testitulosten analysoinnissa määritetään uimarin aerobinen- (AerK) ja anaerobinenkynnyksen (AnK). AerK määritetään kohtaan, jossa laktaattipitoisuus poikkeaa laktaatin perustasopisteiden kaskiarvosta ensimmäisen kerran ja AnK kohtaa, jossa laktaattipitoisuuden nousu alkaa kiihtyä. Laktaatin lisäksi tarkkaillaan sykkeen nousua sekä vetopituuden ja -tiheyden muutoksia.

Vetopituuden on todettu saavuttavan maksimipituutensa aerobisilla uintinopeuksilla ja alkavan lyhentyä suurin piirtein anaerobisen kynnyksen tienoilla, aluksi hitaasti ja sitä nopeammin mitä enemmän uimari alkaa väsyä veren pH- pitoisuuden noustessa. Vetopituuksien muutosten avulla voidaan tarkentaa laktaattimittauksilla saatua nopeusarvoa AnK- määritysten tekemisessä. Testin perusteella saadaan selville uimarin aerobisen ja anaerobisen kapasiteetin tila.