

Wingate test



De Wingate-test is een sprinttest op een fietsergometer waarbij het sprintvermogen gedurende 30 seconden gemeten wordt. Het sprintvermogen wil zeggen: de explosieve startkracht, het acceleratievermogen en de tijd dat de sprint kan worden volgehouden.

De test is een veel gebruikte en betrouwbare methode om deze eigenschappen van bijvoorbeeld sprinters in te schatten. Daarnaast kan deze test gebruikt worden om te kunnen monitoren of deze eigenschappen bij een sporter zijn verbeterd na een specifiek trainingsprogramma.

- De startkracht is de sterk explosieve kracht die noodzakelijk is om een versnelling in te zetten.
- Het acceleratievermogen is het vermogen om door te versnellen tot een bepaald maximum snelheid.
- De tijd dat een bepaald maximum snelheid volgehouden kan worden, wordt in trainerstaal ook wel het weerstandsvermogen genoemd. Het betreft dan de weerstand tegen vermoeidheid of verzuring.

Startkracht en acceleratievermogen zijn te verbeteren door te trainen op kracht en snelheid. Het weerstandsvermogen kan men trainen door interval- en circuittraining.

Naar aanleiding van een onderzoek dat Nico Hofman, Jac Orië en hun collega's hebben gepubliceerd, kan op basis van het piekvermogen en het gemiddeld vermogen en de vooruitgang hierin de 1500 meter eindtijd op schaatsen voorspeld worden.