

TEST MOWY (Talk Test)

subiektywne odczucie intensywności wysiłku

Poziom wysiłku	Rodzaj wysiłku	% HR _{max}	Test Mowy - Talk Test
10 Maksymalny	Anaerobowy	Maksymalne	Nie mogę mówić. Wysiłek jest skrajny. Bardzo ciężko oddycham. Mogę utrzymać to tempo przez ok. 1 minutę.
9 Bardzo ciężki	Anaerobowy	90–100%	Mogę wypowiedzieć jeden wyraz, ale to wszystko, na co mnie stać. Mogę utrzymywać to tempo wysiłku przez kilka minut.
8 Ciężki	Progowy	80–90%	Wciąż mogę mówić, ale nie za bardzo chcę. Potrzebuję więcej powietrza. Udaje mi się wypowiedzieć zaledwie 2–3 wyrazy przed kolejnym oddechem.
7 Niezbyt ciężki	Aerobowy	70–80%	Mogę mówić dość swobodnie, ale mam niewielką zadyszkę. Mogę wypowiedzieć ok. 10-wyrazowe zdanie, zanim wezmę następny oddech.
6 Lekki	Aerobowy	60–70%	Wciąż mogę mówić swobodnie. Zauważam, że częstość oddechów się zwiększyła.
5 Bardzo lekki	Aerobowy	50–60%	Mogę mówić swobodnie i prowadzić rozmowę bez wysiłku.

Ta karta zawiera **PRZYBLIŻONE** wyliczenia obrazujące związek pomiędzy intensywnością wysiłku, tętnem i testem mowy. Skonsultuj się z lekarzem lub trenerem-specjalistą zanim zastosujesz kartę na własne ryzyko.

Sporządzono na podstawie karty autorstwa © 2008 Susanne Paynovich World Rights Reserved. Chart instructions, workout tips, excellent workout equipment & DVD's at: WW.WATERGYM.COM 1~888~WATERGYM

LICZONY TEST MOWY (Counting Talk Test)

subiektywne odczucie intensywności wysiłku

1. **W spoczynku** badany wykonuje możliwie głęboki wdech i bezpośrednio po nabraniu powietrza głośno liczy w swoim typowym tempie mówienia, na jednym wydechu: *jeden tysiąc, dwa tysiące, trzy tysiące, cztery tysiące, pięć tysięcy, sześć tysięcy...* itd.* Najwyższa liczba uzyskana przed kolejnym wdechem jest odnotowywana jako **wartość spoczynkowa** (LTM_S). Uwzględnia się jedynie pełne liczebniki, niedokończone liczebniki nie są brane pod uwagę (np. *dziesięć ty....*).
2. **Podczas wysiłków** o różnej intensywności badany powtarza czynność liczenia wg powyższych zasad. Uzyskane liczby są odnotowywane jako **wartości wysiłkowe** (LTM_{W1} , LTM_{W2} , LTM_{W3} , ... LTM_{Wn}).
3. **Wylicza się procentową wartość testu** ($\%LTM$), dzieląc odpowiednią wartość wysiłkową (LTM_{Wn}) przez wartość spoczynkową (LTM_S) i mnożąc razy 100:

$$\%LTM = LTM_{Wn} : LTM_S \cdot 100$$

4. Wg cytowanych poniżej badań (kobiety i mężczyźni w wieku 20–30 lat) wysiłek w zakresie **30–50% LTM** odpowiadał w przybliżeniu wysiłkowi w zakresie 60–90% tętna maksymalnego i wysiłkowi w zakresie 10–17 punktów na skali Borga – a więc zakresowi aerobowego treningu zdrowotnego/rekreacyjnego.

$$30-50\% LTM \approx 60-90\% HR_{max} \approx 10-17 RPE$$

* W oryginalnej, angielskiej wersji, badani liczą: *one-one thousand, two-one thousand, three one-tousand, four-one thousand...* itd. Zaproponowany sposób liczenia w języku polskim wydaje się bliski oryginałowi pod względem liczby wypowiedzianych sylab i rytmu. Najważniejsze jest, by kolejne liczebniki zawierały tę samą liczbę sylab.

Źródła:

- Crapo E, Hopkins E, Norman J. Comparison of the counting talk test method with heart rate measures and rating of perceived exertion for estimating exercise intensity. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation & Prevention*, 2005, 25(5), 309 – 309.
- Norman JF, Kracl J, Parker D, Richter A. Comparison of the counting talk test and heart rate reserve methods for estimating exercise intensity in healthy young adults. *Journal of Exercise Physiology online*. 2002, 5(1), 15–22.