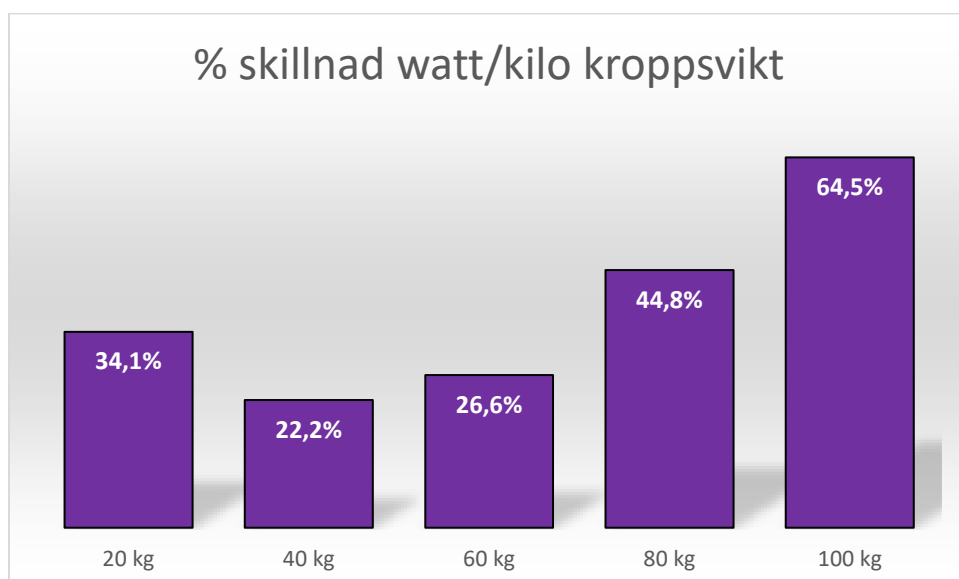
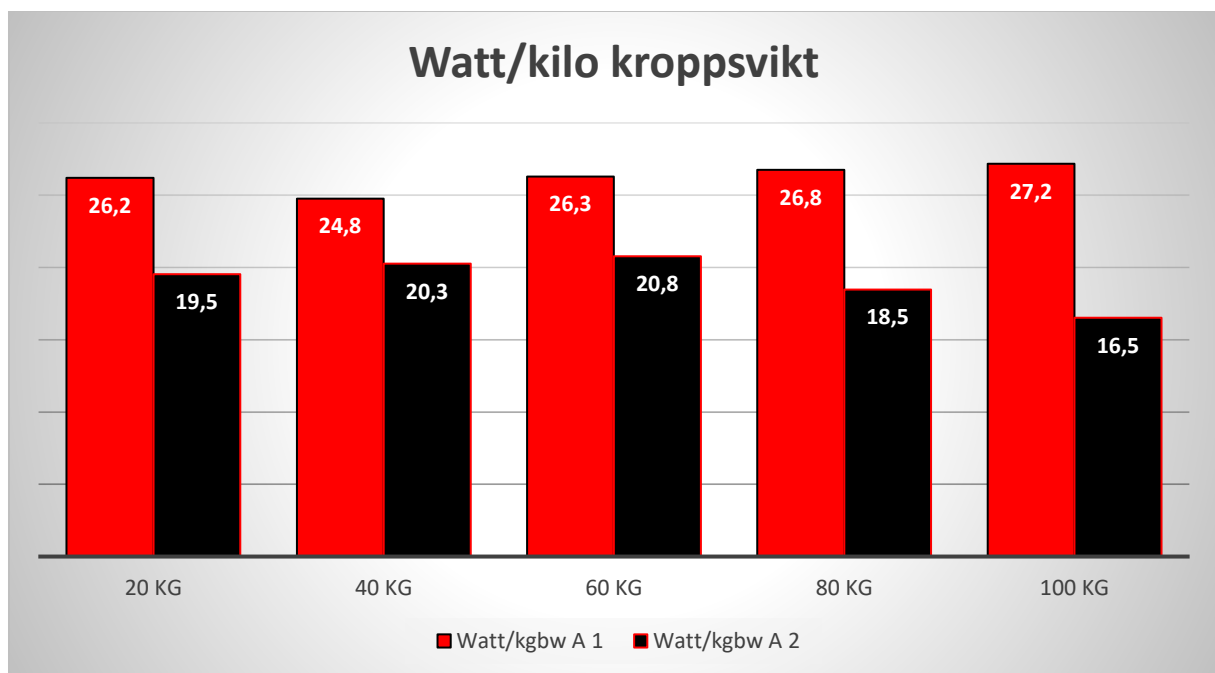


När jag tester Power förmågan i benen har jag en två benstest där man utför rörelsen som ett vertikalthopp med fristång. På belastningarna 20 kg, 40 kg, 60 kg, 80 kg, samt 100 kg för herrarna. Där får vi fram den relativa styrkan (watt/kilo kroppsvikt) genom ett testvärde som är baserat på dessa belastningar. A 2 väger 2,7 kg mer än A 1 vilket inte är så stor skillnad.

Här har jag jämfört 2 spelare i samma lag A 1 och A 2. Där A 1 har ett testvärde som är 32,5 % bättre än A 2. Vilket är en stor skillnad på deras relativa styrka.

Jag har tagit watt/kilo kroppsvikt på alla belastningarna för att få fram den % skillnaden.

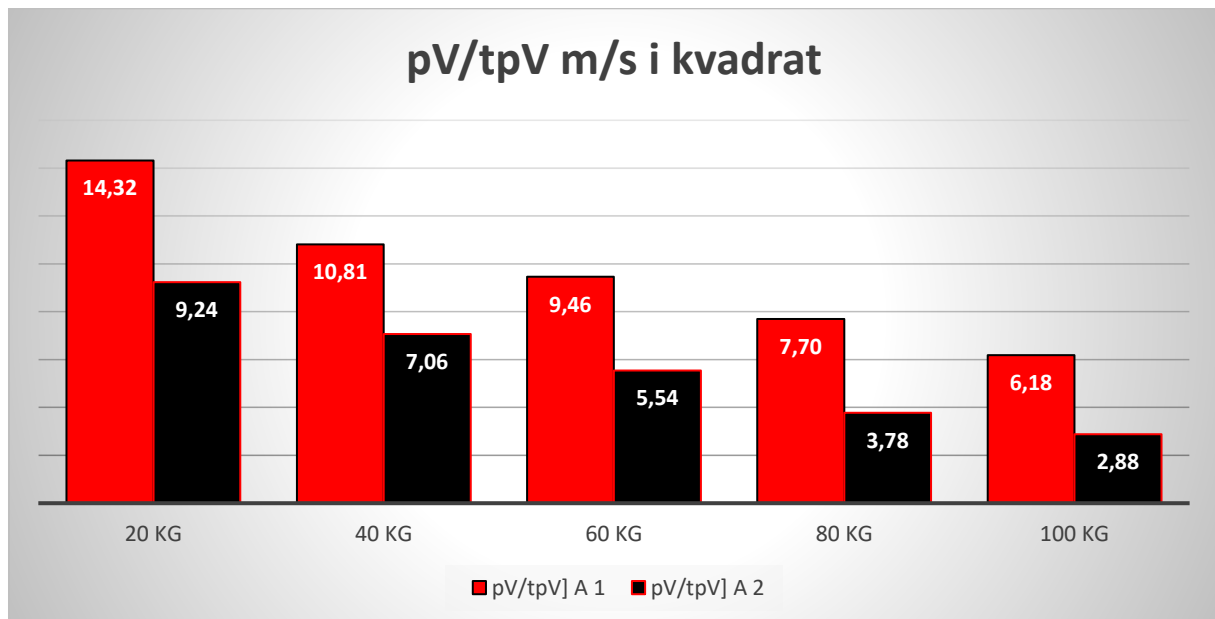
Här tillkommer ytterligare en aspekt att A 1 har sina bästa värde på 100 kg och A 2 på 60 kg. Den % skillnaden är högst på 100 kg hela 64,5 %. Vilket även visar att A 1 har en väl utvecklad maximalstyrka jämfört med A 2. A 2 har sitt lägsta värde på 100 kg.



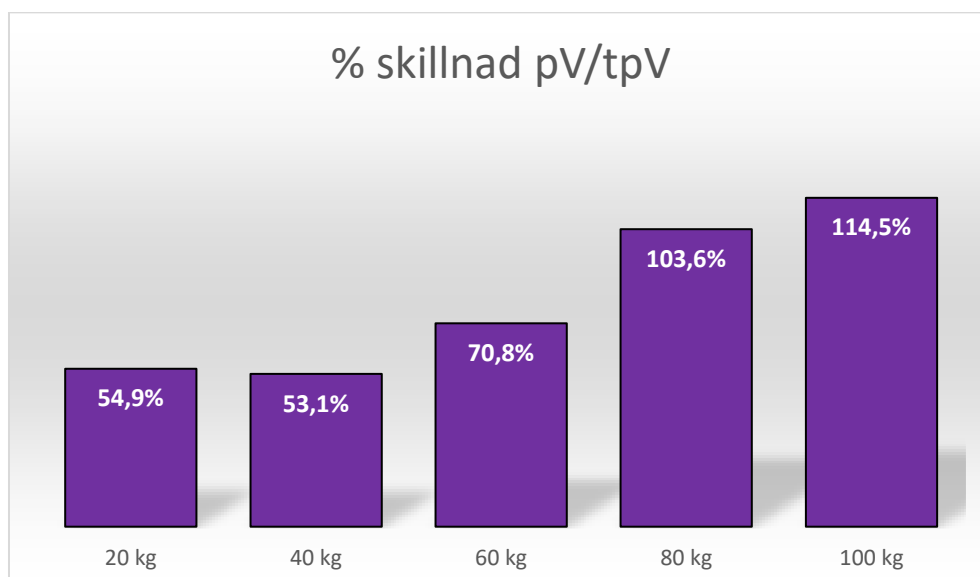
Samt att jag tittat på accelerationen på de olika belastningarna där jag tagit topphastigheten $pV(m/s)$ och dividerat det med tiden det tar att nå topphastigheten $tpV(s) = pV/tpV$ mäts i m/s i kvadrat.

Hur ser det då ut på accelerationen på de olika belastningarna? Kommer skillnaderna öka eller kommer skillnaderna minska?

Att accelerationen minskar med ökad belastningen är helt naturligt. Men vi ser här att accelerationen är högre på 100 kg för A 1 6,18 m/s i kvadrat jämfört med A 2 på 60 kg där han har 5,54 m/s i kvadrat. Även här blir den maximal styrkan direkt avgörande. Dessutom har A 1 i stort sett samma topphastighet på 100 kg (2,04 m/s) jämfört med A 2 som på 60 kg har (2,05 m/s).



När man sedan tittar på den % skillnaden på pV/tpV ökar den dramatiskt framför allt på 100 kg där det skiljer hela 114,5 % jämfört med 100 kg i watt/kilo kroppsvikt där det skiljde 64,5 %.



Här blir det 2 mät faktorer att ta hänsyn till vid dessa tester en som visar den relativa styrkan samt de aktivas accelerationsförmåga med tilläggsbelastningar i ett vertikalthopp. Denna Power förmåga ska i detta fallet sedan omsättas till den lagidrott som man ska bli bra på. Oavsett om man springer eller åker skridskor.

Vid varje isättning som man gör under matchen oavsett och rörelsen är framåt i sidled eller bakåt använder man sin Power förmåga. Och då är frågan om man har en Power förmåga eller en accelerationsförmåga som en Formel 1 bil eller om man springer omkring med en Ford från 60-talet.

Kenneth Riggberger



www.riggberger.dinstudio.se