

Figuren visar måtten och löpvägen för RSA



Repeated Sprint Ability (Bangsbo)

Testet används för att bedöma förmågan att upprepa sprinter med riktningförändringar för framförallt intermittenta idrotter som fotboll, innebandy och basket.

Testet består av sju maximala sprinter med tre riktningförändringar. Efter varje sprint följer en aktiv vila på 25 sekunder.

Utrustning

Tidtagarur eller fotoceller. Måttband, tejp och tio koner.

Genomförande

Ställ ut koner som illustreras i figuren nedan. Startpositionen för testpersonen är 0,5 meter bakom fotocellerna/startlinjen. Testpersonen får vid startlinjen själv välja vilken fot som blir den främre respektive bakre. Vid starten ska testpersonen accelerera framåt utan någon bakåtgångning. Löpsträckan mellan konerna är 34,2 meter och ska springas med maximal insats. Efter sprinten har testpersonen exakt 25 sekunder på sig att långsamt jogga den 40 meter långa sträckan tillbaka till startpositionen.

Utvärdering av testresultat

Följande värden kan tas fram och vara av intresse:

Snabbaste sprinten (S_{best})

Långsammaste sprinten (S_{worst})

Minskning av sprintförmågan
(Sprint decrement, S_{dec} - %):

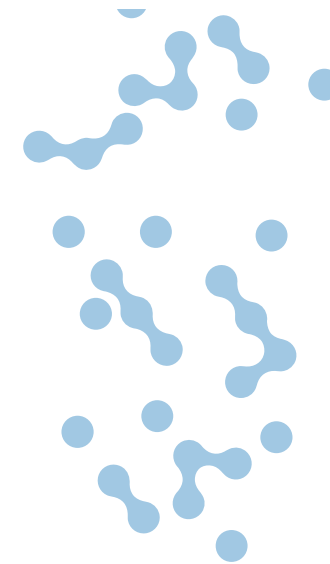
$$S_{dec} (\%) = 100 \times \left[1 - \frac{(S_1 + S_2 + S_3 + S_4 + S_5 + S_6 + S_7)}{7 \times S_{best}} \right]$$

Totala sprint summan (S_{sum}):

$$S_{sum} = (S_1 + S_2 + S_3 + S_4 + S_5 + S_6 + S_7)$$

Trötthetsindex (Fatigue index, FI_s):

$$FI_s = 100 \times \left[\frac{S_{best} - S_{worst}}{S_{best}} \right]$$



Styrka

Styrka definieras som *förmågan att med hjälp av muskelkontraktion motstå eller övervinna yttre kraft.*

De olika styrkeformerna delas in i underkategorier:

- *Absolut styrka (maximal styrka)* – förmågan att utveckla maximal kraft i en eller flera muskelgrupper. Man kan mäta absolut styrka under statisk (ingen rörelse sker) eller dynamisk (rörelse sker) muskelaktion.
- *Snabbstyrka* – förmågan att snabbt utföra rörelser med litet eller inget motstånd.
- *Explosiv styrka* – förmågan att utveckla kraft på kort tid.
- *Styrkeuthållighet* – förmågan att under lång tid utföra rörelser med bibehållen styrkenivå.

