

De meetresultaten worden in seconden uitgedrukt. De gevonden tijden zijn veel nauwkeuriger dan die met een handwaarneming kunnen worden bereikt en dienen om de sprongkracht weer te geven. Wil je toch weten welke hoogte (in centimeters) hoort bij een bepaalde gemeten sprongkracht-waarde kijk dan in de onderstaande tabel.

0.50s=30.7 cm	0.59 s = 42.7 cm	0.68 s = 56.7 cm	0.77 =72.7 cm
0.51 =31.9	0.60 = 44.1	0.69 = 58.4	0.78 =74.6
0.52 = 33.2	0.61 = 45.6	0.70 = 60.1	0.79 =76.5
0.53 = 34.4	0.62 = 47.1	0.71 = 61.8	0,80 =78.5
0.54 = 35.8	0.63 = 48.7	0.72 = 63.6	
0.55 = 37.1	0.64 = 50.2	0.73 = 65.3	
0.56 = 38.5	0.65 = 51.8	0.74 = 67.1	
0.57 = 39.8	0.66 = 53.4	0.75 = 69.0	
0.58 = 41.3	0.67 = 55.0	0.76 = 70.8	

Tabel. Flighttime (sec) en overeenkomstige spronghoogte in centimeters

SPR1 en SPR2

Maximale sprong: Hier wordt de maximale spronghoogte gemeten onder gestandaardiseerde omstandigheden.

Vanuit een hoek van 70 graden tussen boven- en onderbeen wordt, met de handen permanent in de zij, gevraagd om zo hoog mogelijk op te springen. Er mag nadrukkelijk niet eerst verder ingeveerd worden, alvorens op te springen. De beste sprong van twee goed uitgevoerde pogingen telt als eindresultaat. De uitvoering van deze sprong staat in de literatuur bekend als SJ = Squat Jump. Door specifieke krachttrainings-vormen kan de maximale spronghoogte verbeterd worden.

AV (anaëroob vermogen)

Duursprong: Het duurkarakter van deze sprongen zit in het feit dat gedurende **15** seconden zoveel mogelijk goed uitgevoerde maximale sprongen moeten worden uitgevoerd. Bij de uitvoering van deze sprongen wordt gevraagd om steeds, na elke maximale sprong, in de gebogen benenstand van 90 graden terug te keren en **direct erna** weer op te springen tot de 15 seconden voorbij zijn. Het resultaat wordt in Watt per kg lichaamsgewicht (W.kg) uitgedrukt, dit wordt vooral gedaan om mensen onderling qua resultaat te kunnen vergelijken. Vooral in sporten zoals volleybal, basketbal, sprint atletiek, schermen, enz kenmerken zich de beste sporters zich door in deze test hoge scores te laten zien.

CONTACT+SPRONG Contacttijd en opsprong combinatie.

Dit is geen bekende test. De waarden verzamelen wij zelf. Er is (nog) niet voldoende vergelijkingsmateriaal. Je kunt wel zien hoe hoog je springt vanuit aanloop en inveren. De eerste waarde is de contacttijd, dwz de tijd die je nodig hebt om af te zetten en vervolgens tot je sprongprestatie te komen. De sprong is een duidelijk voorbeeld van plyometrie (zie artikel).

Lage waarde voor de SJ: kracht-training en training verbeteren dit. Leeftijd speelt een rol.

Lage waarde voor de Sprong (van Kontakt+Sprong): Nodig is training voor verbetering van

plyometrisch vermogen. Dus volleybaltraining en tzt speciale plyometrie, bv dieptesprongen. Let op de verhouding tussen de SJ (SPR1 / SPR2) en de SPRONG (van kontakt+sprong). Liggen deze twee waarden dicht bij elkaar dan is door verbetering van het plyometrisch vermogen winst te boeken, vooral als de SJ een goede basiswaarde laat zien. Liggen deze twee waarden ver uit elkaar dan ben je naar verhouding goed in het springen vanuit aanloop (plyometrie) en dat is belangrijk voor het volleybal. Je zou kunnen zeggen: goed getraind. Maar het is ook mogelijk dat de basiswaarde (SJ) klein is. Je sprongkracht is dan goed maar basis-kracht en -vermogen moeten verbeterd worden.

Waarderingschaal:

	Maximale Sprong	Duursprong (15 sec)
Matig	< 0.45 sec	< 15 W.kg
Normaal / gemiddeld	0.45 - 0.55	15 - 25
Goed	0.55 - 0.65	25 - 35
Zeer Goed	> 0.65	> 35

(Vos,1994).

T.Leenders