

Reactiesnelheid

Hoe snel kan iemand reageren?

Het is fysiek onmogelijk om sneller dan binnen 0,1 seconden op het startschot te reageren. Test zelf je reactiesnelheid!

Je staat op het startblok. Diepe concentratie. En dan klinkt het startschot en PAF! Ze vliegen het water in. Dan wordt d'r gefloten. Valse start. Hoe kan dat nou? Je ging toch pas weg na het startschot? Bij officiële zwemwedstrijden wordt heel nauwkeurig gemeten hoe snel de zwemmer springt. En ze weten ook precies hoe snel de zwemmer reageert op het startschot. Dit kost wel een beetje tijd. Het startschot valt. Het geluid komt aan bij het oor. Het oor stuurt een signaal naar het brein. Het brein stuurt dan het signaal naar de spieren, van: "jongens, kom op, we moeten springen!" En pam, daar ga je. Zo gaat het. Echt lang duurt het allemaal niet. 1/10 seconde in theorie. Als je als zwemmer voor die 1/10 seconde weggaat, heb je een valse start. En dat wil je natuurlijk niet. Dus op die 1/10 seconde zal je nooit komen, maar je kunt d'r wel heel dichtbij komen. (...) deed het in 1999 en die kwam op 1/1000 seconde d'rboven. Goed gedaan jongen! Je kunt je reactiesnelheid ook zelf testen. Daarvoor heb je nodig: een liniaal en een assistent die die liniaal vasthoudt, aan de bovenkant. De assistent geeft dan aan dat hij 'm binnen nu en 5 seconden laat vallen. Jij houdt je rechterhand aan de onderkant van de liniaal vast. En je pakt 'm. Als het blijkt, dat de liniaal 5 centimeter gevallen is, dan houdt dat in, dat je 1/10 seconde hebt als reactiesnelheid. Nou, dan zou ik maar eens gaan wedstrijdzwemmen hoor, als ik jou was!