



Ágrip

Í þessari rannsóknarritgerð var líkamlegt atgerði handboltamanna í efstu deild á Íslandi kannað. Leikmenn meistaraflokks Fram tóku þátt í rannsókninni og þreyttu þeir þrjú próf tvisvar sinnum. Prófin fóru fram í byrjun undirbúningstímabils II og aftur 11 vikum síðar. Alls tóku 16 þátttakandur þátt í prófunum en níu þeirra tóku öll prófin þrjú tvisvar sinnum, þess vegna er rannsóknin miðuð við þá. Leikmennirnir eru á aldrinum 18-30 ára.

Prófin sem leikmennirnir tóku þátt í voru Yo-yo ósamfelt þolpróf, 20m hraðapróf og Sargent's uppstökkspróf.

Í þolprófinu bættu leikmenn hlaupalengd sína um 98m milli mælinga. Marktækur munur var milli mælinganna tveggja ($p=0,01$). Sex leikmenn bættu sig í seinni mælingu og einn stóð í stað.

Í hraðaprófinu bættu leikmenn tíma sinn um 0,04 sek. milli mælinga. Marktækur munur var milli mælinganna tveggja ($p=0,05$). Sjö leikmenn bættu sig í seinni mælingu.

Í uppstökksprófinu bættu leikmenn stökkhæð sína um 1,33cm milli mælinga. Marktækur munur var á milli mælinganna tveggja ($p=0,01$). Sex leikmenn bættu sig í seinni mælingu og einn stóð í stað.