

Útdráttur

Í þessari rannsóknarritgerð ætla ég að fjalla um áhrif styrktarþjálfunar á sundárangur 13 – 14 ára stúlkna. Ástæðan fyrir þessu efni er einfaldlega sú að mig langar að fá sönnun á því að það borgi sig að láta stúlkur á þessum aldri stunda styrktarþjálfun sem viðbót við sundþjálfun með aukinn árangur í huga. Ég set fram tvær tilgátur, sú fyrri er á þessa leið. **Stúlkur sem stunda styrktarþjálfun munu ná betri árangri í sundprófum en þær stúlkur sem ekki stunda styrktarþjálfun.** Seinni tilgátan er á þessa leið. **Stúlkur sem stunda styrktarþjálfun ná betri árangri í 4 * 200 metra sundprófi en 6 * 50 metra sundprófi.**

Rannsaður var sundhraði iðkenda í 200 metra og 50 metra endurtekningum tvisvar sinnum á þriggja mánaða tímabili. Á þessu tímabili stunduðu 8 stúlkur styrktarþjálfun, en þessar stúlkur voru valdar úr hópi sem samanstóð af 16 stúlkum. Styrkur og sundhraði stúlkanna var kannaður í byrjun tímabilsins þ.e. byrjun janúar og í lok tímabilsins þ.e. í lok mars. Að lokum voru framfarir hópanna bornar saman og ályktað út frá þeim útkomum.

Útkomurnar úr þessum prófum sýna svo ekki verður um villst að árangur stúlkanna sem stunduðu styrktarþjálfun er töluvert betri. Fylgni milli ástundunar lyftinga og framfara í sundprófunum er mjög mikil. Allar stúlkurnar í hópnum sem stundaði styrktarþjálfun nema ein sýna talsverðar eða einhverjar framfarir á þessu tímabili, þess má geta að eina stúlkann sem ekki sýnir framfarir á þessu tímabili fór að einbeita sér að öðru sundi en því sem mælingarnar voru teknar á, ástæðan er sú að hún náði lágmarkum í annarri sundaðferð fyrir Innanhúsmeistaramót Íslands í 50 metra laug sem fram fór um miðjan mars mánuð. 4 stúlkur sem voru í samanburðarhópnum voru lakari í seinna prófinu en fyrra og 4 stúlkur sýna einhverjar framfarir. Mjög svipaðar niðurstöður er að finna úr 50 metra endurtekningunum og 200 metra endurtekningunum þ.e. styrktarþjálfunin hefur áhrif á sundárangur. Þó er árangurinn hlutfallslega betri í 200 metra endurtekningunum sem þýðir að endurtekningafjöldinn sem notast var við, hentar betur fyrir 200 metrana þ.e. kraftúthald.

Ofangreindar niðurstöður eru mikill stuðningur við þá tilgátu að stúlkur eigi að stunda styrktarþjálfun með sundiðkun til að stuðla að auknum framförum. Einnig er stuðningur er talsverður stuðningur við seinni tilgátuna þ.e. stúlkur sem stunda styrktarþjálfun ná betri árangri í 200 metrunum en í 50 metrunum.

