

Handboltaskóli HSÍ

Úttekt á mælingum

Hildur Björnsdóttir

Samkvæmt tölum frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands frá árinu 2014 var 8.221 iðkandi í handknattleik, 38% kvenkyns og 62% karlkyns. Á fimm árum hefur iðkendafjöldi aukist um tæp 18% því má álykta að á Íslandi sé uppgangur í handknattleik. Í nútíma handknattleik er mikið um líkamlega snertingu, snöggar stefnubreytingar og spretti. Árangur í handknattleik krefst mikillar tækni og samhæfingar auk líkamlegs styrks. Handknattleikssamband Íslands hefur sett sér yfirmarkmið og er það að skapa þroskaða leikmenn með þor, jákvæðni og hugrekki. Alþjóðlegur handknattleikur er ávallt að þróast og hefur það áhrif á þjálfun yngri flokka, sem dæmi má nefna að mun meiri hraði er í handknattleik núna en áður sem veldur því að hraðþjálfun er orðin algengari hjá börnum.

Við skipulag þjálfunnar ætluð börnum í 5.flokki, 12 til 13 ára, er aðalmarkmiðið að bjóða upp á fjölbreytta kennslu á tækni. Þegar börn eru í 5. flokki er reynt að fara yfir fjölbreytt grunnhreyfinám sem og grunnatriði í snerpu. Börn í 4. flokki byrja í styrkþjálfun fyrir allan líkamann og hlaup- og stökkæfingar eiga að koma meira inn. Þjálfun barna á ekki að vera þjálfun fullorðinna í smækkaðri mynd og ber að passa að æfingarnar séu einstaklingsbundnar. Stefna Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands varðandi þjálfun er aldursskipt. Þjálfun barna, 13 til 16 ára, á að bæta þol, kraft, liðleika og tæknilega færni og kynna fyrir börnunum afreksíþróttamennsku og skapa jákvætt umhverfi í kringum þau.

Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða líkamlegt hreysti handknattleiksmanna á fjórtánda aldursári. Í kjölfarið var gerð úttekt á gögnunum og metið hvort framkvæmd og val á prófum hafi verið skynsamlegt út frá þeim niðurstöðum sem þau gáfu. Rannsóknin fór fram dagana 12. – 14.júní 2015. Þátttakendurnir voru 118 og komu frá 19 félagsliðum. Fjöldi stráka var 65 (55,1%) og fjöldi stelpna 53 (44,9%). Þátttakendur framkvæmdu sex líkams-hreystipróf: YoYo hlaupapróf, 505 snerpupróf, gripstyrkpróf, þriggja kílógramma boltaköst, lóðrétt stökk og langstökk án atrennu. Tvö sérhæfð próf: Knattrak á milli keilna og skothraðamælingar. Einnig voru líkamsmælingar og var spurningalisti lagður fyrir.

Tafla 1. Árangur eftir kyni í almennum líkamlegum prófum

	YoYo (m)		Gripstyrkur (N)		505 snerpupróf (sek)		Boltakast með 3 kg bolta áfram (m)		Boltakast með 3 kg bolta aftur fyrir sig (m)		CMJ (sm)		SJ (sm)		Langstökk án atrennu (m)	
	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal
Strákar	55	842,35 ± 354,06	59	254,22 ± 50,73	59	2,61 ± 0,18	59	6,02 ± 0,99	59	7,96 ± 1,56	56	41,41 ± 5,88	56	40,96 ± 5,84	60	1,89 ± 0,21
Stelpur	31	501,94 ± 148,89	48	218,98 ± 32,43	48	2,70 ± 0,13	48	5,07 ± 0,79	48	5,71 ± 1,11	48	35,33 ± 3,89	48	34,25 ± 3,99	48	1,69 ± 0,14
Samtals	86	719,64 ± 338,37	107	238,41 ± 46,74	107	2,65 ± 0,17	107	5,59 ± 1,02	107	6,95 ± 1,77	104	38,61 ± 5,88	104	37,87 ± 6,07	108	1,80 ± 0,21

Í töflu 1 er árangur eftir kyni í almennum líkamlegum prófum. Strákarnir fóru talsvert lengra en stelpurnar í YoYo hlaupaprófinu eða að meðaltali 340,41 metra. Stelpurnar skoruðu aðeins lægra í gripstyrkprófinu eða að meðaltali 35,24 N. Strákarnir voru sneggri en stelpurnar í 505 snerpuprófinu. Í boltakasti með þungum bolta, köstuðu strákarnir lengra bæði áfram og aftur fyrir sig. Strákarnir stukku að meðaltali lengra en stelpurnar í öllum stökkprófunum.

Tafla 2. Árangur eftir kyni í sérhæfðum prófum

	Knattrak milli keilna (sek)		Skothraði frá 7 metrum (m/s)		Skothraði frá 9 metrum með 3ja skrefa tilhlaupi (m/s)		Skothraði frá 9 metrum með uppstökki (m/s)	
	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal	Fjöldi	Meðaltal
Strákar	61	9,97 ± 0,78	61	17,85 ± 2,24	60	17,27 ± 4,94	61	17,15 ± 4,76
Stelpur	48	11,61 ± 1,25	48	15,51 ± 1,92	47	14,81 ± 5,24	46	15,18 ± 5,74
Samtals	109	10,69 ± 1,29	109	16,82 ± 2,40	107	16,17 ± 5,20	107	16,28 ± 5,29

Í töflu 2 er árangur í sérhæfðum prófum eftir kyni. Í knattraki á milli keilna munaði að meðaltali 1,64 sekúndum á milli kynjanna, þar sem strákarnir voru 9,97 sekúndur en stelpurnar 11,61 sekúndu. Strákarnir skutu að meðaltali fastar en stelpurnar í öllum skothraðamælingunum. Að meðaltali var skothraði strákanna mestur af sjö metra færi en minnstur níu metrum frá með uppstökki. Að meðaltali var skothraðinn hjá stelpunum mestur sjö metrum frá markinu en minnstur níu metrum frá markinu með þriggja skrefa tilhlaupi. Þátttakendurnir skutu því að meðaltali fastast sjö metrum frá markinu.

Þátttakendur í Handboltaskóla HSÍ voru að meðaltali slakari í öllum prófunum í samanburði við sambærilega hópa erlendis. Það var þó ein undantekning og var það í lóðréttu stökkunum. Út frá þessum niðurstöðum þarf að leggja meiri áherslu á líkamlega þjálfun yngri flokka á Íslandi. Þó ber að hafa í huga að líkamlegar kröfur handknattleiksmanna eru mismunandi eftir leikstöðum og þarf því að hafa þjálfunina einstaklingsmiðaða.

Í handknattleik á að leggja aðaláherslu á loftfirra þjálfun og því þarf að huga að því þegar yngri leikmenn eru á æfingu. Einnig þurfa leikmenn að búa yfir mikilli snerpu og afl í neðri hluta líkamans. Út frá þessum niðurstöðum þarf að leggja meiri áherslu á snerpuþjálfun hérlandis. Handknattleiksmenn þurfa að hafa afl í öllum líkamanum og mælir boltakast með þungum bolta það afl. Mælt er með því að nota þunga bolta, til dæmis þriggja kílógramma, á æfingum til að auka afl iðkenda. Líkamsbygging hefur meiri áhrif á gripstyrk heldur en bygging handar hjá ungum leikmönnum. Því þarf að leggja áherslu á styrkingu líkamans í handknattleik svo að gripstyrkur aukist og þar af leiðandi krafturinn í hendinni sem gerir það

að verkum að erfiðara er fyrir varnarmenn og markmenn að verjast skotum og sendingum. Niðurstöðurnar sýndu að þátttakendur í Handboltaskóla HSÍ voru með frekar góðan stökkkraft. Þó má ekki líta framhjá stökkþjálfun hérlandis því stökkkraftur er einn af þeim þáttum sem þarf að vera til staðar hjá góðum handknattleiksmanni.

Til að ná sem mestum hraða á handboltann þarf ekki eingöngu vöðvamassi að vera til staðar heldur einnig samhæfing líkamans og tæknikunnátta. Þó svo að líkamleg geta sé mikilvæg í handknattleik þarf einnig að leggja áherslu á rétta tækni svo að leikmenn læri að kasta rétt og þar af leiðandi eykst skothraðinn. Mælt er með því að auka tækniþjálfun hjá þessum aldursflokki.

Þetta eru áhugaverðar niðurstöður og þarf að rýna í þetta nánar svo að ungir íslenskir handknattleiksmenn dragist ekki aftur úr hvað varðar líkamlegan styrk og getu. Þjálfarar geta notað þessar upplýsingar til að bera saman við sinn iðkendahóp og sjá hvar hann stendur samanborið við þátttakendur í Handboltaskóla HSÍ. Frekari upplýsingar um þessa rannsókn má nálgast á Skemmunni (www.skemman.is) og einnig er hún tiltæk hjá HSÍ.