

Erőtesztek és antropometriai mérések szinkronúszó sportolóknál

Laski Vivien¹, Ureczky Dóra², Wilhelm Márta²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: laskivi@windowslive.com

Bevezetés

A szinkronúszás azon olimpiai sportágak közé tartozik, amely magas szintű állóképességet, valamint technikai és művészi képességeket igényel. A vízi sportok egyik formája, ahol a sportolók vízben kidolgozott művészi koreográfiát mutatnak be zene kíséretében. Minden szinkronúszó elemnek egy meghatározott kivitelezési formája van, amelyet a sportolók igyekeznek a magasabb minőségű kivitelezés érdekében a lehető legtökéletesebb technikával végrehajtani a kar- és lábmunkák során is. A kézzel való előre hajtás és a lábtempó egyformán fontos, amelyeket a sportolók nemcsak a testhelyzetük megőrzésére, hanem testük mozgatására is használnak. Ezért nem elhanyagolható a sportolók erő képességeinek fontossága.

Anyag és módszerek

18 főt vizsgáltunk, átlagéletkoruk $13,56 \pm 1,16$ év; edzéseik száma: $5 \pm 2,1$ év, heti 4x3 óra edzés. A sportolók testösszetételének változását 1 évig vizsgáltuk. A vizsgált populáció tagjai kitaposás, kiszúrás és vertikális elemeket hajtottak végre, amelyeket videóra vettünk, majd 5 gyakorlott versenybíró egymástól függetlenül pontozta azokat. Erőtesztek (kézi szorító erő mérő, erőplató) segítségével a szinkronúszó teljesítmény és az erő közötti összefüggéseket vizsgáltuk.

Eredmények

A vizsgált minta testösszetétele nem változott jelentősen a vizsgált időszakban. A kar erejét vizsgálva a kézi szorítóerő-mérés átlagai: domináns kéz esetén $30,78 \pm 4,01$ kg; nem domináns kéz esetében $27,65 \pm 2,5$ kg. A vertikális magasság és a kézi szorítóerő között ($r=0,76$), a kiszúrás és kézi szorítóerő között ($r=0,65$) és az erőplató, illetve kitaposás között ($r=0,6$) is pozitív korrelációt találtunk. A műúszó sportolók mért technikai elemeinek átlagos pontszámai és az erőtesztek között összefüggést találtunk.

Következtetések

A kapott eredmények alapján az erő alapvetően befolyásolja a szinkronúszó elemek minőségi végrehajtását.

Kulcsszavak: szinkronúszás, erő, kézi szorítóerő, erőplató