

Umsókn um styrk til kaupa á kraft-plötum

Kraftplötur (e. Force Plates) eru mælinga- og greiningartæki sem í auknum mæli eru notuð af fremstu íþróttaliðum heims við árangursmælingar, greiningu á meiðslahættu og mati á endurkomu eftir meiðsli íþróttafólks á öllum aldri.

Von stjórn knattspyrnu- og blakdeildar Völsungs er að hægt sé, með stuðningi Fjölskylduráðs, að fjárfesta í kraftplötum í samstarfi við Björn H. Sveinsson styrktar- og sjúkráþjálfara. Björn hefur skoðað nokkrar týpur af kraftplötum og koma plötur frá Vald Performance best út í samanburði. Þær eru tengdar hugbúnaði í spjaldtölvu sem greinir sjálfkrafa um hvers konar hreyfingu er að ræða, þ.e. hopp, hnébeygju, hopp á öðrum fæti, armbeygjur o.s.frv. og því er hægt að prófa marga iðkendur á stuttum tíma samanborið við aðrar kraftplötur. Niðurstöður birtast sjálfkrafa í hugbúnaðinum þar sem hægt er að sjá þróun iðkenda yfir tíma sem og greina mismun á styrk milli hliða sem getur verið mikilvægt eftir meiðsli eða í fyrirbyggingu meiðsla.

Notkun kraft platnanna er mismunandi eftir aldri og stigi iðkenda. Iðkendur á efsta stigi yrðu prófaðir á 2-4 vikna fresti yfir undirbúningstímabil og 1-2 vikna fresti á keppnistímabilum. Yngri iðkendur fengju prófanir að hausti, vetri og vori til að meta árangur af styrktar og sprengikraftsþjálfun auk þess sem hægt er að greina misræmi í styrk milli hliða líkamans og leiðbeina þeim með æfingar til að fyrirbyggja meiðsli.

Björn hefur fengið tilboð frá Vald Performance í kraftplötur, tösku til að flytja þær með í æfingaferðir og sendingu til Húsavíkur. Tilboðið hljóðar upp á 3 greiðslur á þremur árum.

Fyrsta ár:

- Kraftplötur 1/3: 2544 evrur (ca. 353.500 kr.)
- Taska: 280 evrur (ca. 39.000 kr.)
- Sending: 260 evrur (ca. 36.500 kr.)
- **Samtals 3084 evrur (ca. 430.000 kr.)**

Annað ár:

- Kraftplötur 2/3: 2544 evrur

Þriðja ár:

- Kraftplötur 3/3: 2544 evrur **Samanlagt 8172 evrur (ca. 1.140.000 kr.)**

Stefnt er að því að Völsungur geti séð um fyrstu greiðsluna (430.000 kr.) með aðkomu Fjölskylduráðs. Björn muni sjá um greiðslur tvö og þrjú (samt. 707.000 kr.). Plöturnar verða í eigu og umsjón Björns en samningur um nýtingu þeirra án endurgjalds fyrir knattspyrnu- og blakdeild Völsungs, sem og annara deilda Völsungs verði þess óskað, verður undirritaður við þóttun. Sótt er um styrk fyrir fjármögnun fyrsta árs (**430.000 kr.-**) til Fjölskylduráðs að eins miklu leyti og mögulegt er.

F.h. knattspyrnu- og blakdeildar Völsungs ásamt Barna- og unglingaráða deildanna

Ingrar Björn Guðlaugsson 020688-2469

Þórunn Harðar 190178-4399

Líðurik Kristín 310369-3229

Regnu Hjennarson 190480-3489

Jónas Harðar