

Rubriktext

Alexander Ovendal, T2A

Examinationsuppgift, Träningslära 1 (TR4), HT-2018
Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.

Plats för bild

BAKGRUND

För 200 år sedan sägs att det var två pojkar som satt på tur för att spela ett annat racketspel vid namn Rackets. Under tiden de väntade började slå en mjukare boll mot en av väggarna utanför banan. Dagens utrustning samt de regeländringar som har gjorts de sista åren har utvecklat squashen till ett snabbt och mer attackerande spel.

En squash match tar i snitt ca 51 minuter. Under dessa 51 minuterna uppnår spelarna i medeltal $86 \pm 9\%$ av max hf samt $8,3 \pm 3,4 \text{ mmol} \times \text{l}^{-1}$ (1).

Vidare utför en spelare 251 slag/game, springer 799 m/game varav 82% är kortare än 3 m, uppnår en maxhastighet 2 m/s, vilar i snitt 6-8 s mellan duellerna och motar en boll med en hastighet på 250 km/h (2).

FRÅGESTÄLLNING

Vad krävs det för värden för en manlig squashspelare på världsnivå i de olika delkapaciteterna?

METOD

Frågeställningen har besvarats genom artikelsökning via databaserna PubMed och Sport Discus. Även fakta från tränarsymposium samt muntliga källor har använts.

RESULTAT

Antropometri:

Längd $1,82 \pm 0,05 \text{ m}$, vikt $77,7 \pm 5,8 \text{ kg}$,
ålder $28,2 \pm 3,5$

Aerob effekt,

VO2 max: $65\text{-}76 \text{ ml/kg/min}$ (1)

Anaerob kapacitet.

Wingate: 13 w/kg (2)

Styrka

Knäböj: $1,5\text{-}1,8 \times \text{krpv}$ (3, 4)

Handgrip: $480\text{--}600 \text{ N}$ (5)

Rörlighet

"Sit and reach": 18 cm (7)

Teknik

"Butterfly": 150 st, raka volley: 50 st

Raka längd: 100 st



DISKUSSION

De huvudsakliga resultaten i denna studie tyder på att ett relativt högt VO2-värden samt en god anaerob effekt är viktiga för att nå världseliten i squash. Snabbhet vilket många förorda är mer sekundärt då en spelare rör sig oftast kortare än 3m samt når en maxhastighet på 2m/s.(2)

Rörelseschemat från banans "mittpunkt" sker oftast med ett "split step" följt av 1-3 steg, varav det sista är ett längre utfall. Ett sådant rörelsemönster kräver en god benstyrka. Dock har dessa resultat gällande knäböj tagits från innebandyn (8) då dessa rör sig likartat en squashspelare.

Beträffande resultaten för rörlighet ska det inte dras för stora slutsatser då dessa testvärden är tagna från väldigt ospecifika tester med en låg validitet/reliabilitet.

Teknik... Rörlighet... .

I framtiden borde fler mer specifika squashtester användas för att få fram en mer exakt kravprofil, ex ...

REFERENSER

**Skrivs ner på ett separate A4-papper.
Allt enligt "Att ange källor"**