



Ett hopp för volleybollen

Publicerad: 13 november 2016

Författare: Michael Jestin

Att hela syftet med volleyboll är att hoppa högt och smasha hårt är väl givet, fråga bara vilken 10-årig pojkspelare som helst. Men under de senaste åren har även den fysiska förmågan hos de kvinnliga spelarna ökat rejält. För det första så har man blivit bättre på vetenskapen bakom fysträning men det har även blivit mer socialt accepterat för tjejer att träna styrka.

Det blir dock väldigt tydligt att vi i svensk volleyboll ligger lite efter när det kommer till styrketräningen. Ser man till de anfallande internationella proffsspelarna i de olika lagen så är det, enligt svensk volleybolls officiella statistik, endast Engelholms vänsterspiker Janae Vander Ploeg och Örebros höger lida Murto som inte har en räckhöjd på över tre meter. Dom når nämligen "endast" 2,91 respektive 2,95 meter. Ser man till de svenska startspelarna i de lag som valt att fylla sin kvot av internationella proffsspelare så är det endast Lindes Freja Morén, Örebros Aida Rejzovic samt Hylte/Halmstads Stina Rix, Martina Svensson och Jonna Wasserfaller som har en räckhöjd på över 3 meter. Detta innebär att 86 % av de utländska spelarna når på över 3 meter medan endast 31 % av svenskorna som gör det.

Något som slår en direkt och som är ett tydligt resultat av den fysiska utvecklingen hos de kvinnliga spelarna är antalet spelare som hoppsservar. För fem år sedan var det ovanligt med hoppsservar i damernas elitserie men i förra helgens match mellan Linde

och Hylte/Halmstad så var det fyra av tolv spelare som hoppserverade. Man säger att det är svårt att lära gamla hundar sitta därför bör man även låta tjejer träna hoppserve när de är yngre så den tekniska grunden redan finns där för när de blir starka nog att faktiskt tjäna på att hoppservera. Det finns ingen anledning till varför damer som har den fysiska förmågan inte ska hoppservera.

Något som dock är noterbart när man jämför hoppserverarna hos damspelarna med herrarnas är att damernas uppkast oftast är betydligt lägre. Antagligen beror detta på att många damspelare har ett väldigt kort armdrag i sin anfallsansats. Intressant nog så är armdraget en starkt bidragande faktor till spänsten. Enligt vetenskapliga studier så kan en effektiv teknik i armdraget öka spänsten med hela 10 %. För de flesta spelare så skulle detta innebära en spänstökning med 7-8 centimeter. För allmänheten så kanske 7-8 centimeter låter lite men alla som spelat volleyboll vet vilken enorm skillnad det gör om man sänker nätet med en decimeter.

Jag gjorde själv en undersökning för ett halvår sedan där jag jämförde de internationella spelarna i ett elitserielag med de svenska. Det var tydligt att de internationella spelarna hade en betydligt bättre hopptechnik. I de flesta fallen var de också bättre fysiskt tränade, starkare och snabbare, men de svenska spelare som var lika starka hade sämre hopptechnik och hoppade inte heller lika högt.

Spelintelligens och speluppfattning är väldigt komplicerade fenomen och svåra att träna men det finns en enorm vetenskap kring hur man tränar sin fysiska förmåga och det är lätt att göra själv. Allt man behöver är ett gymkort och lite informationssökning. Många pekar på att längd är en så starkt avgörande faktor i volleyboll men det man ofta glömmer är att det inte är längden i sig man är ute efter utan räckhöjden och den går att komma åt genom lite hederlig spänstträning.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ett-hopp-for-volleybollen/>