Sluta med djupa knäböj

Publicerad: 21 november 2016

Författare: Michael Jestin

”Stoppa pressarna” skrev jag i ett sms till min vän i förra veckan. ”Allt vi trott oss veta om spänstträning är fel”. Efter förra veckans krönika om spänst och styrka så kom denna banbrytande upptäckt som ett brev på posten. Som idrottsvetare och del av elitvolleybollsverige så är jag ändå relativt påläst när det kommer till spänst, men förra veckans upptäckt gjorde mer än att chocka mig.

Det var på en föreläsning av styrketräningsgurun Gustaf Rönquist på Gymnastik- och Idrottshögskolan som han började prata om hur man ska träna spänst. Han tog upp en studie som publicerats i september som visat att det bästa sättet att öka sin spänst på inte är genom att gå så djupt ner i sina knäböj som man kan utan det effektivaste är att köra korta knäböj, så kallade kvartar, där man som djupast går ner till 65 graders vinkel i knäleden.

När det kommer till fysisk träning så är det viktigt att man förhåller sig till den så kallade specificitetsprincipen. Det man tränar är det man blir bra på. Då låter det ju även väldigt logiskt att man ska träna sin styrka i det djup man går ner till när man hoppar om målet är att förbättra spänsten. Jag vet ingen som är nere med lårbenet parallellt med golvet när den tar en spikeansats.

För vissa utav er känns det här endast väsentligt för inbitna gymsnubbar men det går inte att bortkomma från faktumet att styrketräning är vad som skiljer många i toppen av Elitserien mot dom i botten. Flera av de utländska spelare som köps in har inte bättre teknisk eller taktiskt skolning än dom svenska spelarna. Skillnaden är, som jag diskuterade i min förra krönika, just faktumet att dom är bättre fysiskt tränade.

Hur kommer det sig då att man tidigare har förespråkat dessa djupa knäböj så mycket och att dom sitter så ingrodda i vår träningslära? För att finna ett svar på den frågan satta jag mig och läste på alla möjliga vetenskapliga studier om spänstträning som kan tänkas vara grunden till populärvetenskapen. Det visade sig att dom studier som gjorts kring hur benböjsträning påverkar spänsten är gjorda på personer som inte är elitidrottare. Studierna var visserligen gjorda på personer som idrottar men inga som är ens i närheten av den benstyrka som en elitvolleybollspelare har. Detta innebär att försökspersonerna antagligen fått bättre utfall på de djupa knäböjen eftersom dessa gjort att de tränat i fler ledvinklar och på så vis fått en större neural ökning. Den studie som jag fick höra om i måndags hade gjorts på vältränade elitidrottare från amerikanska collegeidrotten. De har redan en bra grund och har tränat sin benstyrka tillräckligt för att inte få det snabba utslag som man får när man börjar styrketräna på grund av ökandet av motoriska enheter. En annan sak som gjort att vetenskapen tidigare förespråkat djupa knäböj är att de flesta arbeten inte har varat längre än två månader. Den nya studien varade upp till fyra månader och det intressant var att idrottarna inte fick någon utdelning på sina kvartar först efter 8 veckor.

Innan jag börjar gräva in mig allt för mycket på detaljer kring idrottsvetenskapens utformande och betydelse så ska jag ta till vara på det väsentligaste i det jag lärt mig, i ett hopp om att det ska gynna svensk volleyboll. Om man är en vältränad volleybollspelare och möter de krav på benstyrka som ställs på en elitseriespelare, knappa 2 gånger sin kroppsvikt i djupa knäböj för män och ca 1,5 gånger för kvinnor, så bör man utbyta sina djupa knäböj till kvartar för att maximera sin spänst. Med denna lärdom kan volleybollen i Sverige förhoppningsvis nå nya höjder.

Källa: LindeNytt.com

https://lindenytt.com/nyheter/sluta-med-djupa-knaboj/