

SQUASH kao sport

Nacional , Veljača 2006

1. Koliko squash kao sport fizički djeluje na pojedinca?

Squash je jako dobar oblik rekreacije jer povoljno djeluje i na mišićno-koštani sustav kao i na kardio-respiratorni sistem. Razvijaju se svi mišići na tijelu, a također jačaju i ligamentarno-tetivni aparati svih zglobnih struktura. Budući da je tijekom igranja tijelo čitavo vrijeme u pokretu razvija se i srčano žilni sistem. Redovitim igranjem poboljšava se opća kondicija i zdravstveno stanje, uz povoljno djelovanje u prevenciji brojnih bolesti. Također, smanjuje se stres, nesanicu, anksioznost , depresivna stanja, a dobar je i za mršavljenje.

2. Koliko se kalorija potroši tijekom jedna partije squasha?

Jako je teško reći koliko se kalorija potroši tijekom partije squasha , budući da postoje ogromne individualne varijacije, kako u količini napora uloženoj tijekom igre, tako i zbog različite metaboličke potrošnje svake pojedine osobe. Svakako, za one koji imaju problema sa suvišnim kilogramima squash će dobro doći kao vrlo efikasno sredstvo mršavljenja, jer se troši puno kalorija na zabavan način. Preporuča se koristiti monitor srčane frekvencije (tzv. pulsmetar) jer mjereći broj otkucaja srca u minuti možemo regulirati intenzitet opterećenja organizma. To nam omogućuje vježbanje u zoni frekvencije pulsa koja je optimalna za trošenje masti, a istovremeno signalizira da ne odemo previsoko s naporom, u područje koje bi bilo opasno po zdravlje.

3. Kakve su mogućnosti ozljeda prilikom igranja squasha?

Prilikom igranja squasha treba biti oprezan, jer se radi o jako živahnom i zabavnom sportu, zbog čega igrači mogu u zanosu lako otići preko svojih mogućnosti. Budući da je squash vrlo naporan i pun naglih pokreta, može doći do različitih ozljeda mišićno-koštanog sustava. Također, ukoliko se radi o nepripremljenom organizmu visok intenzitet može potencijalno uzrokovati neke srčano-žilne incidente, zbog čega se prije bavljenja ovom aktivnosti preporuča obaviti preventivni zdravstveni pregled.

4. Koje su najčešće ozljede u squashu?

Zbog čestih naglih promjena smjera kretanja može doći do istegnuća mišića, ozljeda zglobova, najčešće koljena, skočnog zgloba, ramena, lakta, ili ručnog zgloba. Prilikom oštećenja istih najčešće se radi o istegnuću tetiva ili ligamenata, a može doći i do oštećenja hrskavice (najčešće koljena) budući da se igra na tvrdoj podlozi. Sve se to može izbjeći pravilnom pripremom mišića i zglobova, te pojačanim oprezom ako ste tek krenuli s bavljenjem ovim sportom.

5. Kome ne biste preporučili bavljenje ovim vrlo zahtjevnim sportom?

Potreban je oprez kod osoba koje imaju bilo kakvih ozbiljnijih problema sa sustavom za kretanje, kao što su npr. oštećena koljena, kukovi, kralježnica, ramena i dr. Također ne preporuča se osobama koje imaju problema sa srčano-žilnim sistemom, budući da se radi o sportu sa izrazito naglim promjenama stupnja napora. Kad bilo kojih drugih težih kroničnih bolesti također se savjetuje prethodno savjetovanje s liječnikom.

6. Koliko squash osobe oslobađa od svakodnevnog stresa?

Tijekom igre squash organizam se vrlo brzo i efikasno oslobađa stresa. Budući da je potrebna visoka koncentracija na igru, ne preostaje vam puno vremena za razmišljanje, tako da svakodnevne brige i problemi ostaju u svlačionici. Osim toga bavljenje sportom u dovoljno visokom režimu, kao što je to slučaj kod squash, pobuđuje u mozgu lučenje raznih hormona (npr. endorfini, koji se još i nazivaju 'hormoni sreće') koji pomažu da se osjećate opušteno i zadovoljno.

7. Koje su pravilne metode za zagrijavanje prije i poslije jedne partije squash?

Prije partije squash bilo bi dobro 10-tak minuta vježbati laganim tempom na bilo kojoj 'kardio' spravi. Time ćete tijelo dovesti na adekvatnu radnu temperaturu, kao i pripremiti mišiće, srce, pluća i dr. na napore koje slijede. Također važno je napraviti i stretching svih glavnih mišićnih skupina u trajanju od min. 5 minuta. Istu proceduru poželjno je napraviti i nakon igranja, kako bi vašem tijelu pružili najviše i izbjegli rizike ozljeđivanja.

8. U čemu se squash razlikuje od ostalih njemu srodnih sportova poput tenisa ili badmintona?

Squash je u odnosu na srodne sportove najzahtjevniji jer se osim s vašim protivnikom morate boriti i sa zidovima od kojih se loptica nevjerovatnom brzinom odbija u svim smjerovima. Zbog toga je ova igra istovremeno i jako privlačna zbog svoje dinamičnosti, ali može biti i opasna za nepripremljene osobe, te se preporuča što više igrati u kontinuitetu.

9. Koje se grupe mišića najviše razvijaju prilikom igranja squash?

Tijekom igranja squash rade zaista sve mišićne skupine. Prilikom udarca reketom direktno je najviše opterećena muskulatura ruke i ramenog pojasa, zajedno s mišićima čitavog trupa (prsni koš, trbuh i leđa). Također, mišići noge (i natkoljenice i potkoljenice), kao i mišići stražnjice aktivni su za vrijeme svih pokreta u squashu. Prilikom prvog igranja ove igre možete očekivati bolove u svim dijelovima tijela, pa čak i u mišićima za koje niste ni znali da ih imate! No budete li učestalije igrali ustanovit ćete da vam tijelo postaje lijepo oblikovano, te da se osjećate puno bolje kako vam muskulatura bude postajala sve jača.

10. Možete li komentirati činjenicu da je squash postao sport uglavnom osoba koje dane provode u fotelji i da se bave vrstom posla u kojoj su uglavnom statični?

Squash je čini se postao najpopularniji upravo kod poslovnih ljudi, pa se često čak i naziva sportom managera. Osobe koje većinu svog dana provode sjedeći, najviše vole vid rekreacije koji ih brzo ubaci u ritam napora, koji je dinamičan, koji ih dobro rješava stresa i poslije kojeg se osjećaju `kao novi`. Upravo je sve to squash..

11. Koje su fizičke osobine najpoželjnije i potrebne da bi se netko relativno uspješno bavio sportom?

Kao natjecateljski sport squash je vrlo zahtjevan i dinamičan, zbog čega takvi igrači moraju imati izuzetno dobru opću fizičku pripremljenost. Zbog toga, igranje squasha dobro je kombinirati sa radom u teretani (priprema mišića i koštano-zglobnog sistema), kao i sa različitim vrstama `kardio-treninga`, kao što su npr. trčanje, vožnja bicikla, rolanje, veslanje i sl.

Osim preciznog udarca za squash su potrebni i brzina, koordinacija i agilnost, budući da je stalno potrebno pratiti nagle promjene smjera kretanja kao i ritma igre.

Ne smijemo zaboraviti ni psihičku komponentu, tako da vrhunski igrači squasha rade i sa psiholozima, kako bi izvježbali koncentraciju i fokusiranost na igru.