



---

# RAPPORT

# ”RUSSINPROJEKTET”

APRIL – AUGUSTI 2003

Svenska Ishockeyförbundet September 03

## Deltagare

### *Spelare födda 1984 - 1985 Totalt 27st*

MV	Christopher Nilstorp	Malmö
MV	Gustaf Wesslau	AIK
MV	Joel Davis	Linköpings HC
MV	Mathias Fagerström	Timrå IK
MV	Jonas Gustavsson	AIK
B	Ola Svanberg	HV 71
B	Jonathan Eriksson	Södertälje SK
B	Tobias Enström	MODO Hockey
B	Pierre Johnsson	Mora IK
B	Johan Fransson	Luleå HF
B	Andreas Frisk	AIK
B	Thomas Skogs	Mora IK
B	Elias Granath	Leksand IF
B	Alexander Täng	Västra Frölunda HC
FW	Jonas Johansson	Kamloops
FW	Patrik Blomdahl	AIK
FW	Calle Olsson	Västra Frölunda HC
FW	Loui Eriksson	Västra Frölunda HC
FW	Fredrik Johansson	Västra Frölunda HC
FW	Niklas Eckerblom	Djurgårdens IF
FW	Andreas Sundin	Linköpings HC
FW	Niklas Danielsson	Brynäs IF
FW	Johan Andersson	IF Troja/Ljungby
FW	Alexander Hult	HV 71
FW	Sebastian Meijer	HV 71
FW	Marcus Jonasén	Hammarby IF
FW	Tobias Tschöp	AIK

### *Spelare födda 1986 Totalt 17st*

MV	Daniel Larsson	Luleå HF
MV	Magnus Åkerlund	HV 71
MV	Patrik Eriksson	Brynäs IF
B	Tobias Viklund	MoDo Hockey
B	Rikard Demén-Willaume	Västra Frölunda HC
B	Nicklas Andersson	Brynäs IF
B	Oscar Hedman	MoDo
B	Markus Nyberg	Luleå IF
B	Emil Hansson	MODO Hockey
FW	Sebastian Karlsson	Västra Frölunda HC
FW	Mattias Hellström	MoDo Hockey
FW	Johannes Salomonsson	Almtuna IS
FW	Viktor Lindgren	Luleå HC
FW	Tommy Enström	MoDo Hockey
FW	Björn Svensson	MIF Redhawks
FW	Oscar Sundh	Almtuna IS

FW Fredrik Näslund Västerås IK Ungdom

**Spelare födda 1987 totalt 14st**

MV	Joel Gistedt	Västra Frölunda HC
MV	Dan Mogemark	Asplöven HC
B	Alexander Ribbenstrand	AIK
B	Niklas Öhman	MoDo Hockey
B	Mattias Olsson	MoDo Hockey
B	Christopher From-Björk	Hammarby IF
B	Linus Morin	Brynäs IF
FW	Alexander Sundström	Björklöven IF
FW	Fredrik Pettersson	Västra Frölunda HC
FW	Johan Nilsson	MoDo Hockey
FW	Tom Wandel	Södertälje SK
FW	Niklas Bergfors	Södertälje SK
FW	Patrik Zackrisson	Västra Frölunda HC
FW	Mattias Ritola	Västra Frölunda HC

**Läger orter:**

Läger 1: Bosön/Ritorp	(30/4 – 4/5)
Läger 2: Väsby	(28/5 – 1/6)
Läger 3: Rimbo	(23 – 28/6)
Läger 4: Arlanda	(27/7 – 1/8)

**Programinnehåll**

**Isträning**

Isträningen har genomförts i små grupper (12st) med betoning på individuell utveckling.

**Moment:**

- Puckföring i maximalt tempo
- Täckta puck
- 1 mot 1 offensivt
- 1 mot 1 defensivt
- Skott i olika former
- ”Specialare” (fri med målvakten)
- Frånvändningar
- ”Göra Mål” - övningar
- Spelförståelse - olika former av smålagsspel
- Skridskoåkning / frekvens
- Olika former av tävlingar
- Målvaktsspecial (täckta, förflytta, agera)
- Backspecial (ex. Snabbt hämta puck i kortsarg).
- Forwardsspecial (ex. Screen I anfallszon).

## **Fysträning och Fystester**

När det gäller fysinslaget i "russinprojektet" tycker vi att man i första skedet skall titta på nedanstående punkter

- Förändring i fysisk status under sommaren från gång 1/2-4.
- Skillnad i fysisk status mellan kontinuerligt deltagande – endast gång 4.
- Bra eller dåligt – värdering vad vi tycker om den fysiska statusen
- Utvecklingstendenser – jfr 10-års rapporten/gy mnasierapporten
- Visuella observationer vid träningar
- Korrelationsanalyser (i ett senare skede)
- Framtiden/utveckling/förbättringar (utvärderingsfas)

## **Sammanfattning**

Team 20 är svåranalyserat eftersom det varit dålig kontinuitet i gruppen vid de olika testtillfällena och att endast ett fåtal tester genomfördes gång 4.

Det som klart kan fastställas är att uthållighetsvärdena i form av testvärde på löpband, (VO<sub>2</sub> max uttryckt som ml/kg x min) och löptiden på coopertestet 3000 m har förbättrats efter "bottenresultat" i mitten av 90 talet. Styrkeresultaten i bänkpress är för dåliga. Lyfttekniken är genomgående ganska bra.

Team 18 visar positiva utvecklingstendenser jämfört med 10-årsrapporten i de flesta testerna, men framförallt i coopertesten 3000 m. När det gäller förändringar i fysisk status under sommaren finns det klara förbättringstendenser, framförallt i coopertesten och bänkpress. Vid en jämförelse av medelvärden för spelare som deltagit regelbundet (3-4 ggr) i russinprojektet och spelare som endast deltagit vid tillfälle 4 är resultaten i flera fall bättre för de som deltagit regelbundet. Största skillnaden är dock i lyftteknik (visuell observation). Som helhet bedöms gruppen ha en god grund för en fortsatt utveckling av den fysiska statusen. Aerob kapacitet, lyftteknik och grundstyrka finns som bas. Det som är sämst utvecklat är hoppteknik/resultat. Är det så att spelarna hoppar för lite lite?

Team 17 visar precis som 18 positiva utvecklingstendenser jämfört med 10-årsrapporten i de flesta testerna, framförallt i coopertesten och bålstyrkan. Även när det gäller förbättringar över sommaren är tendensen positiv. Vid en jämförelse av medelvärden för spelare som deltagit regelbundet (3-4 ggr) i russinprojektet och spelare som endast deltagit vid tillfälle 4 är resultaten i flera fall markant bättre för de som deltagit regelbundet. Även här är skillnaderna i lyftteknik stora mellan de spelare som fått regelbunden instruktion och träning. Som helhet bedöms gruppen ha en mycket god grund för en fortsatt utveckling av den fysiska statusen. Aerob kapacitet, lyftteknik och grundstyrka finns som bas. Det som är sämst utvecklat är hoppteknik/resultat. Är det så att spelarna hoppar för lite?

Våra direktiv om att uthålligheten måste förbättras har fått genomslagskraft. Nu gäller det bara att se till så inte det sker på bekostnad av styrka och explosivitet.

I samband med läger 4 fick även spelarna genomföra prov för "fysmärket". I fysmärket ingår momenten, 3000 m, stående 5 jämfotahopp, chins och bänkpress max antal på egen kroppsvikt. Märket kan fås i 4 olika valörer, baddaren, brons, silver och guld. För att få en viss valör måste spelaren klara resultatgränsen i ALLA MOMENT. Detta bland annat för att stimulera till en allsidig träning. Resultatgränserna är anpassade utifrån seniorresultat, men vi valde att använda dessa gränser för att visa var ribban ligger. Av

73 spelare blev det 9 baddaren, 2 brons och ett silver. Många spelare "missade" på grund av att de inte klarade normen i bänkprens.

Det märktes tydligt att spelarna hade tänt till på detta inslag och det skall bli mycket intressant att se utfallet nästa år.

### **Mental träning**

Vid läger tre och fyra har vi haft professionell hjälp i ämnet "vinnarattityd". Ansvarig för detta har varit Leg. Psykolog och Ph.D Bengt Berggren (B.B). Ämnet har framförts som föreläsning vid två tillfällen till resp. grupp samt att alla spelare delats in i fem-grupper för att komma med gemensamma frågeställningar som B.B. svarat på inför hela grupperna.

Vidare har B.B. vid dom två tillfällen han varit med gjort speciella mentala tester på spelare av vilka undertecknad samt Magnus Hävelid gjort speciellt urval beroende på talang och färdighet.

Testerna har varit Defense Mekanism Test (DMT-test) samt att i intervjuform klargöra personlighet, karaktär samt mentala förutsättningar för att bli elit-idrottare av yppersta klass.

Totalt har B.B. testat 12 spelare som också fått specialtips och råd, utifrån testresultaten, för fortsatt karriär. Viktigast dock är att vi ledare i detalj fått reda på vad som är bästa personliga coaching för resp. individ!

B.B:s intresse och kunskap för utveckling är oomstridlig. Hans medverkan i en framtid är enl. undertecknad ett måste för att fullt ut ge våra unga spelare möjlighet att maximalt använda hela sin potential!

Resumé på B.B:s egna erfarenheter dom tre dagar han medverkade:

*"Hej Torgny!*

*Jag vill med detta brev tacka så hjärtligt för det mycket inspirerande och professionellt skötta lägret i Stockholm/Arlanda.*

*Som du vet ägnar jag mig allra mest åt utvecklingsfrågor inom näringslivet. Men jag måste säga att den otroligt genomtänkta organisationen, hängivenheten och offensiva attityd som jag mötte har jag inte sett maken till i nämnda näringsliv. För att inte tala om effektiviteten och framförhållningen.*

*Du har lyckats dra till dig, och få med dig, toppkrafter över hela linjen.*

*Vad gäller min roll så tror jag att vi hittade rätt metoder. Att låta killarna styra resonemangen med hjälp av frågor som dom konstruerar i respektive 5:or, eller individuellt. Nästa gång skall vi nog inte styra vilka ämnesområden dom skall fråga om, utan hålla det helt öppet. Testningarna med DMT har sin givna plats och det känns som att vi blir allt bättre på att matcha mental styrka mot fysisk och teknisk kompetens hos spelarna.*

*I en förlängning kan jag även tänka mig att stötta spelarna med individuella samtal om det finns ett behov!*

*Tack återigen och så kör vi på med den klara insikten att projekt som detta kommer att lyfta svensk ishockey till oanade konkurrenskraftiga höjder!*

*Detta gäller naturligtvis på nationell nivå, men även på klubbnivå kommer man att kunna dra stora vinster av en generell kompetenshöjning!"*

*Hälsningar  
Bengt Berggren*

### **Massmediautbildning**

Med ett antal specialdokument om förhållningssätt och agerande mot massmedia har samtliga spelare fått information vad som är viktigt samt tänkvärt i kontakten med media. En muntlig framställning angående ovan dokument har gjorts av undertecknad samt där samtliga deltagare fått hemuppgifter angående relationer med massmedia.

Vidare hade Lasse Granqvist från radiosporten en information med samtliga spelare en kväll under Russin 3 lägret i Rimbo.

Estradören och underhållaren Granqvist gjorde detta så bra att åhörarna kände sig som radiolysnare under direktsändning från någon spännande VM-match!! Han berörde både spännande och känsliga moment från vardagslivets upplevelser som unga hockeytalanger både kunde förstå och ta till sig.

Tyvärr fick ämnet massmedia utgå under sista lägret när vi fick ett alldeles för sent återbud av aftonbladets Mats Wennerholm.

Samma dag som föreläsningarna skulle hållas kom återbudet varför vi bestämde att ämnet fick utgå vid detta läger. I ett nog så digert program kände vi att någon timmas tomrum i programmet inte gjorde någon skada!

### **Kostinformation**

Under Marie Broholmers ledning under en hel dag vid andra Russinlägret fick hela truppen klart för sig vikten av rätt och riklig kost!

Marie gjorde en pedagogisk "hat-trick" när hon följde en spelare under hela dagen för att sedan på kvällen redovisa hur mycket energi han gjort av med samt hur han kompenserat detta med matintag denna dag!

All mat som han under dagen ätit vägdes så att utvärderingen skulle bli så trovärdig som möjligt.

Ett intressant sätt att redovisa samt att visa vikten att utöver dom fasta måltiderna äta rikliga och välbalanserade mellanmål.

Spelarna fick också råd och tips samt specialinformation i olika enskilda fall där just kosten varit den felande länken!

I dagens moderna ishockey med så pass höga träningsdoser kan vi inte lägga nog vikt vid kostens mängd samt dess utformning.

Detta ämne måste därför följas upp till nästa år där vi får en mera individuell check på varje enskild spelare.

### **Ledarteam.**

Undertecknad tillsammans med Magnus Hävelid har ansvarat för ledarbesättningarna.

Måtto har varit att använda tränare med största möjliga kunskap som coacher från framförallt seniorhockeyn samt ledare med erfarenheter från spel både i elit, landslag samt NHL.

Eftersom projektet hade en kort förberedelsestid var det inte helt lätt att besätta rollerna från start!

Målsättningen har varit att vid varje ispass ha minst tre tränare och ibland även fyra för att göra träningen så individanpassad som möjligt.

Viktigt har också varit att ha en sk. administrator utanför is vid varje läger. Där har Lars Lisspers samt Göran "Tjorven" Lindqvist varit 100%-iga. Material ansvariga har varierat lite mellan lägren, dock för det mesta har Staffan Flink skött detta med bravur.

Samtliga tester samt den Fysiska träningen har skötts av Kjell-Åke Gustavsson och Leif Larsson. Deras proffsighet samt noggranna förberedelser har helt klart speglats av på dom unga aktiva.

Deras kunskap och erfarenhet har varit ovärderlig för projektets utveckling.

Ansvarig för all sjukvård samt vård vid skador som har inträffat har varit Naprapat Fredrik Olsson. Under första lägret stod vi utan denna hjälp vilket vi direkt blev medvetna om hur viktigt det är med professionell hjälp på detta område!

#### Målvaktsträning

Detta har varit ett speciellt kapitel under Russinlägren! Deras träning är ofta specialinriktad och ibland har dom jobbat separat under projektets gång. MV-ansvariga har varit Mattias Elm samt Fredrik Mikko. Under sista lägret har även "gurun" Thomas Magnusson medverkat. Killarna har helt klart gjort ett mycket bra jobb där deras situation inte varit helt lätt!

Målvaktsituationen är och har inte varit tillräckligt bra i den Svenska juniorhockeyn. Här måste till krafttag och kanske en riktningförändring i framtiden, russinlägrets MV-tränare har helt klart anlagt tonen!

I övrigt medverkande istränare under Russinlägren:

<b>Namn:</b>	<b>Klubb/Uppdrag:</b>	<b>Övrigt:</b>
Bobo Siemenssen	AIK, J-20	Ass coach J-20 landsl.
Magnus Hävelid	Arb. Utveckl. SIF	Landsl-coach 87:or
Per Nygårds	SSK, J-20	Landsl-coach 88:or
Thomas Jonsson	Falun senior	Ass coach J-18 landsl.
Tommy Boustedt	Värmdö	Utvecklingsansv. SIF.
Johan Thornberg	Västerås, J-18	Ass coach 87-landsl.
Mikael Tisell	Halmstad Allsv.	F.d. ass coach J-20 landsl.
Per-Erik Eklund	Leksand, J-18	Ansv. J-hockey Leksand
Pether Eriksson	HV-71, HG-ansv	Ansv U samt J hockey HV-71

## TOTAL SAMMANFATTNING

Årets första Russinutvecklingsprogram är till ända. Med en månads distans till sista lägret har jag i lugn och ro fått sammanfatta alla intryck.

Huvudmålsättningen är att på sikt skjuta fram positionerna för svensk juniorhockey, bädda för ett bredare och mera innehållsrikt utvecklingsprogram samt att i en förlängning ge våra talanger bättre förutsättningar att lyckas. Förhoppningen är att det i slutänden skall komma fram ännu flera olympier som då har en ännu bredare bas!

Har vi lyckats med detta?

Självklart inser ju var och en att resultatet av detta projekt behöver tid, ja, till och med mkt. lång tid för att kunna utvärderas!

Alla vi som jobbar med detta projekt skall däremot inte sätta oss bakom några skyddsmurar och frånsvara oss resultatansvar! Tvärtom tycker jag det är av största vikt att vi hittar möjligheter att snabbt och även på kort sikt får möjlighet att läsa av våra resultat. Att göra avstämningar på annat sätt. Hur skall vi annars kunna få svar på att vi är på rätt väg? Jag tror detta är superviktigt, själv känner jag att detta kanske är en nyckel för hur bra detta projekt skall bli i framtiden! Fysiken t.ex. är så naturligt att göra avstämning med alla tester, men hur gör vi med alla hockeytekniska moment?

Två kriterier för avstämning känns extra viktiga:

- 1, Junior samt ungdomslandslagens resultat i internationell jämförelse.
- 2, Att höja antalet egna juniorer som kan ta steget upp i Allsvenskan respektive Elitserien för att där bli ordinarie!

Båda dessa kriterier är klart mätbara och behöver inte vara svårt att snabbt kunna göra jämförelser med.

I den vanliga klubbidrotten är man bortskämd med resultatavstämningar. Det är ju bara att titta i serietabellen samt se på dom senaste matchresultaten för att få klart för sig vilken formnivå samt vilken kapacitet laget har! Efter att ha levt med detta i över 20 år vet jag fördelarna med detta!

Själv är jag en tävlingsmänniska och sporras enormt av resultat. Jag vill också omge mig med människor som alltid vill prestera på högsta möjliga nivå! Jag märker hur människor med detta psyke kan lyfta sig till oanade nivåer och jag vill att det är just den nivån som skall genomsyra hela detta projekt!

Om jag skall göra en personlig bedömning på alla intryck som jag fått under våra fyra läger är mitt svar enkelt och koncist: Superbra!

Jag har intervjuat samtliga ledare, jag har fått signaler från många aktiva samt reflexioner från hockeysverige, och alla är samstämmiga! Alla läger har varit över förväntan, inte bara för att det varit ett nytt grepp i svensk ishockey utan för att innehållet samt genomförandet varit av högsta klass.

Eftersom jag är min största kritiker och nästan alltid brukar ha synpunkter på mig själv hur jag kunnat göra saker bättre har jag ibland själv undrat! Kan det verkligen stämma att alla läger varit så bra?

Jag har också gång efter annan försökt analysera om vi skulle kunna ha gjort saker annorlunda, men jag känner att mycket varit optimalt!

### **Vad är det som varit bra?**

Det viktigaste har kanske varit innehållet i all träning och utveckling, där jag är rätt säker på att vi träffat rätt! Som framgår av ovan redovisade framställan har vi från ett antal basmoment byggt vidare under lägrens gång. Magnus Hävelid och undertecknad som gjort denna sammanställning är också övertygade att vi kommer att fortsätta med i stort sätt samtliga moment till nästa år.

Trivseln och glädjen har under alla läger varit mkt. hög! Det faktum att killar från fyra olika åldersgrupper kamperat ihop har gått över förväntan.

Att dom yngre även fått chansen att titta och följa dom äldre samt vice versa, har varit ett för lägren stimulerande moment!

Som ex. på detta kan nämnas dom samträningar som vi haft varje läger där t.ex. 86-forw. fått träna med 84:or samt backar födda -87 fått möjlighet att träna med J-20 spelare! Givetvis också samma förfarande för målvakterna!

### **Organisation.**

Ledarteamets mix har varit förträfflig. Stämningen mellan alla ledare har också varit mycket god! Det är många kvällar man minns som alla ledarna suttit och analyserat dagens innehåll där glädjen att få vara en del av detta projekt lyst runt bordet!

För oss som varit ansvariga har detta naturligtvis känts väldigt speciellt!

Jag tycker också att den kapacitet vi haft på alla tränare varit mkt. hög.

Jag tror också att samtliga som varit med har tyckt det varit utvecklande att få deltaga. Även vi ledare har lärt av varandra!

En förändring som vi vill göra till nästa år är att försöka få med tränare från alla klubbar med elitsatsning på sina juniorer.

Vi ser detta som ett mycket bra sätt att nå ut med våra budskap till alla klubbar. Det är ju dom som gör huvudjobbet med att utveckla våra talanger!

Jag vill även i detta sammanhang framhålla det stöd som utvecklingsavdelningen på Svenska Ishockeyförbundet gett till Russinprojektet. Den service och det intresse som Tommy Boustedt och hans gäng gett till detta projekt har också varit av yppersta vikt för det resultat vi nått.

All redigering och dokumentering av alla filmer som gått ut till alla spelare på CD-skivor har varit något unikt för svensk ishockeyutveckling!

Magnus Hävelid är kanske den som betytt mest för projektets framskridande. Hans roll i detta är så viktig så jag inte nog kan framhålla hans betydelse! Som många ledare har skrivit på sina utvärderingsformulär av Russinprojektet "en klippa som är ovärderlig för svensk ishockey"!!

### **Till sist: Det viktigaste budskapet!**

Det som genomsyrat alla läger och som vi jobbat med som nyckelbegrepp har varit ATTITYD!!

I allt som vi gjort eller genomfört har vi haft måttet att det skall lysa positiv, stark och seriös attityd. Visst har det väl hänt saker under lägrenas gång som inte haft den bästa attityden men det har också varit ledarnas ansvar att omgående rätta till detta! Och det har vi också gjort! I och med detta har vi talat om vad vi vill att "ribban skall ligga"! Det har sedan varit upp till oss att via konsekvent ledarskap upprätthålla följande nivå.

Det jag vill ha sagt med detta är att det är just där som jag tror utveckling bl.a. ligger! Att hjälpa unga talangfulla killar att bli ännu mera proffsiga i allt dom företar sig. Att dom sedan

kan komma hem i sina moderklubbar och vara föredömen i allt dom företar sig. Detta kanske är en dröm, men har vi inte visioner om ett bättre idrottande, ett bättre genomförande, hur skall vi då någonsin kunna bli bättre?

Ett stort tack till alla er som deltagit i årets Russinprojekt, både aktiva och ledare. Det är alla ni som bidragit till att detta blivit så förträffligt!

Med ishockeyhälsningar

Torgny Bendelin.  
Projektledare Russinprojektet.