



ELITISHOCKEYSTUDIE

INDIVIDUELL TRÄNING

En studie baserad på vad tränare och spelare från elitserien och allsvenskan har för reflektioner om individuellträning, dels i form av en nulägesanalys och dels dess betydelse och roll för den framtida svenska elitishockeyns utveckling av tränare, ledare och spelare.

FÖRFATTARE

Tobias Pehrsson
Jonas Westerling

STOCKHOLM

Den 9 juni, 2009

FÖRORD

Under våren 2008 påbörjades denna studie, där vi ville undersöka den individuella träningen inom svensk elitishockey (elitserien och allsvenskan). Där både spelare och tränare få medverka i denna vetenskapliga undersökning. Nu under våren 2009 är studien äntligen klar. Vilket innebär att det har tagit cirka ett år att genomföra och slutföra denna studie, en process som pågått i medgång och motgång. I denna process har ett antal personer med olika erfarenheter och kunskaper varit med och bistått med sina reflektioner och tankar. Dessa personer vill vi tacka extra mycket och det är Pär Svennar vår handledare från Bosön, Staffan Landberg vår kontaktman från Svenska ishockeyförbundet, Lars Sjödin och Mats Emanuelsson samt Christer Pehrsson som varit till stor hjälp i den språkliga bearbetningen. Dessa personer har vi haft regelbunden kontakt med för att möjliggöra en studie med god vetenskaplig karaktär. Vi vill även informera dig som kommer att läsa denna elitishockeystudie, att språket är strikt akademiskt, vilket kan uppfattas som svårläst och krångligt emellanåt. Emellertid tror vi att du som läsare kommer få en trevlig läsning där du säkerligen får nya infallsvinklar, tankar och egna idéer om svensk ishockeys framtid och utveckling.

Tobias Pehrsson & Jonas Westerling

Juni 2009

Pehrsson, T & Westerling, J. (2009). *Elitishockeystudie – individuell träning*. Riksidrottsförbundets Utvecklingscentrum, Bosön.

ABSTRACT

Denna studie har sin utgångspunkt att studera den individuella träningen på svensk elitishockeynivå (allsvenskan och elitserien). Studien tar sin utgångspunkt i tränares och spelares enkätsvar och kommentarer. Idag finns inte någon tidigare studie inom detta område i Sverige, där frågeställningarna i denna studie kan ses som unika och består av fyra delar. Del ett och två kartlägger och redovisar en nulägesanalys av vilken omfattning och hur den individuella träningen bedrivs idag och del tre och fyra beskriver en framtids illustration av den individuella träningens betydelse och roll för framtidens utveckling och utbildning av tränare, ledare och spelare på svensk elitishockeynivå. Resultatet av denna studie gör att ämnet individuell träning torde betraktas som den framtida träningsmodellen, detta enligt tränare och spelare. Avslutningsvis ges förslag på den individuella träningens införande i svensk spelarutveckling och svenska tränar- och ledarutbildningar. Detta innebär att det ges konkreta förslag på framtida studier och forskning som kan ses som nödvändiga att genomföra för att fortsätta utveckla svensk elitishockey.

Nyckelord: Elitishockeystudie, individuell träning, framtida spelarutveckling och framtida tränar- och ledarutbildningar.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING	1
2	BAKGRUND	2
2.1	TEORETISK UTGÅNGSPUNKT: IDROTTENS FYRA GRUNDMOMENT	2
2.1.1	<i>Definition av teknik</i>	2
2.1.2	<i>Definition av taktik</i>	2
2.1.3	<i>Definition av fysik</i>	3
2.1.4	<i>Definition av mental träning</i>	3
2.2	BEGREPPET INDIVIDUELL TRÄNING	4
2.3	BEGREPPET LAGTRÄNING	4
2.4	SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDETS VERKSAMHET	4
2.4.1	<i>Spelarutveckling</i>	4
2.4.2	<i>Tränar- och ledarutbildning</i>	5
2.5	TIDIGARE STUDIER INOM OMRÅDET	6
3	SYFTE	8
3.1	HYPOTES	8
3.2	FRÅGESTÄLLNINGAR	8
4	METOD	9
4.1	ALLMÄN INLEDNING	9
4.2	MATERIAL INSAMLING	9
4.3	PROCEDUR	9
4.4	URVAL	11
4.5	BORTFALLSANALYS	12
4.6	SAMMANFATTANDE METOD	12
5	RESULTAT	13
5.1	ALLMÄN INLEDNING	13
5.2	DEL 1 - INDIVIDUELL TRÄNING IDAG, I VILKEN OMFATTNING	13
5.2.1	<i>I vilken omfattning bedrivs den individuella träningen?</i>	13
5.2.2	<i>I vilken omfattning bedrivs teknik inom den individuella träningen?</i>	14
5.2.3	<i>I vilken omfattning bedrivs taktik inom den individuella träningen?</i>	15
5.2.4	<i>I vilken omfattning bedrivs den individuella fysträningen?</i>	15
5.2.5	<i>I vilken omfattning bedrivs den individuella mentala träningen?</i>	16
5.2.6	<i>Upplever du att du skulle vilja genomföra och bedriva mer individuell träning idag utifrån dina behov, önskemål och vilja?</i>	17
5.3	DEL 2 - INDIVIDUELL TRÄNING IDAG, PÅ VILKET SÄTT	18
5.3.1	<i>Inom vilka moment bedrivs den individuella träningen?</i>	18
5.3.2	<i>På vilket sätt bedrivs den individuella träningen vid ispass (teknik)?</i>	19
5.3.3	<i>På vilket sätt bedrivs den individuella träningen av matchanalyser (taktik)?</i>	19
5.3.4	<i>På vilket sätt bedrivs den individuella fysträningen?</i>	19
5.3.5	<i>På vilket sätt bedrivs den individuella mentala träningen?</i>	20
5.3.6	<i>Vilket grundmoment finns det störst respektive minst behov av individuell träning?</i>	21
5.4	DEL 3 - INDIVIDUELL TRÄNING, BETYDELSE FÖR DEN FRAMTIDA SPELARUTVECKLINGEN	22

5.4.1	<i>Kommer individuell träning att få större betydelse för förbättrad spelarutveckling i framtiden?</i>	22
5.5	DEL 4 - INDIVIDUELL TRÄNING, I FRAMTIDA LEDAR- OCH TRÄNARUTBILDNINGAR .	24
5.5.1	<i>Tycker du ämnet individuella träningen skall föras in i ledar- och tränarutbildningar i framtiden?</i>	24
5.6	SAMMANFATTANDE RESULTAT	25
6	DISKUSSION	26
6.1	ALLMÄN INLEDNING	26
6.2	RESULTATDISKUSSION	26
6.2.1	<i>Del 1 – Individuell träning idag, i vilken omfattning</i>	26
6.2.2	<i>Del 2 – Individuell träning idag, på vilket sätt</i>	29
6.2.3	<i>Del 3 - Individuell tränings betydelse för den framtida spelarutvecklingen...</i>	31
6.2.4	<i>Del 4 - Individuell träning, i framtida ledar- och tränarutbildningar</i>	32
6.3	FÖRSLAG PÅ HUR DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN KAN INFÖRAS I SVENSK ISHOCKEY FÖR ATT FÖRBÄTTRA SPELARUTVECKLINGEN I FRAMTIDEN.....	33
6.4	FÖRSLAG PÅ HUR DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN KAN INFÖRAS OCH UTFORMAS I SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH LEDARUTBILDNINGAR I FRAMTIDEN.....	35
6.5	FORTSATTA STUDIER OCH FORSKNING	37
7	KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING	39

TABELL- OCH FIGURFÖRTECKNING

FIGUR 1 METODBESKRIVNING DENNA FIGUR VISAR ETT ÖVERSKÅDLIGT SCHEMA ÖVER HUR METODDELEN ÄR UPPBYGGD OCH GENOMFÖRD.....	12
TABELL 2 DENNA TABELL VISAR I VILKEN OMFATTNING DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN BEDRIVS IDAG ENLIGT SPELARE OCH TRÄNARE.	13
TABELL 3 DENNA TABELL VISAR I VILKEN OMFATTNING DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN BEDRIVS IDAG VAD AVSER TEKNISKTRÄNING SÅSOM TILL EXEMPEL SKRIDSKOTEKNIK, NÄRKAMPSSPELSTEKNIK OCH SKOTTEKNIK.	14
TABELL 4 DENNA TABELL VISAR I VILKEN OMFATTNING DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN BEDRIVS IDAG VAD AVSER TAKTISKA DETALJER SÅSOM SPELUPPFATTNING OCH SPELFÖRSTÅELSE.....	15
TABELL 5 DENNA TABELL VISAR I VILKEN OMFATTNING DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN BEDRIVS IDAG VAD AVSER TRÄNINGSPROGRAM PÅ FYSISKA DELKAPACITETER SÅSOM SNABBHET, STYRKA, KOORDINATION, UTHÅLLIGHET OCH RÖRLIGHET.	15
TABELL 6 DENNA TABELL VISAR I VILKEN OMFATTNING DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN BEDRIVS IDAG, VAD AVSER MENTALTRÄNING SÅSOM STRESSHANTERING, SJÄLVFÖRTROENDE, KONCENTRATION OCH ANSPÄNNINGSREGLERING.	16
TABELL 7 DENNA TABELL VISAR HUR MÅNGA SPELARE RESPEKTIVE TRÄNARE SOM ÖNSKAR ATT DET BEDREVS MER INDIVIDUELL TRÄNING UTIFRÅN DERAS BEHOV, ÖNSKEMÅL OCH VILJA.	17
TABELL 8 DENNA TABELL VISAR ENDAST TRÄNARNAS ÅSIKTER OM HURUVIDA DET BEDRIVS INDIVIDUELL TRÄNING ELLER INTE AV TEKNIK VID ISPASS, MATCHANALYSER (TAKTIK), FYSPROGRAM UNDER SÄSONG, FYSPROGRAM VID FÖRSÄSONG OCH MENTALTRÄNING.	18
TABELL 9 DENNA TABELL VISAR ENDAST SPELARNAS ÅSIKTER OM HURUVIDA DET BEDRIVS INDIVIDUELL TRÄNING ELLER INTE AV TEKNIK VID ISPASS, MATCHANALYSER (TAKTIK), FYSPROGRAM UNDER SÄSONG, FYSPROGRAM VID FÖRSÄSONG OCH MENTALTRÄNING.	18
TABELL 10 DENNA TABELL VISAR VILKET GRUNDMOMENT TRÄNARE RESPEKTIVE SPELARE ANSER ATT DET FINNS STÖRST RESPEKTIVE MINST BEHOV AV INDIVIDUELL TRÄNING.....	21
TABELL 11 DENNA TABELL VISAR ENDAST SPELARNAS UPPFATTNING OM HURUVIDA DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN KOMMER ATT FÅ STÖRRE BETYDELSE FÖR VIDARE SPELARUTVECKLING I TEKNIK, TAKTIK, FYSIK OCH MENTALA DELAR I FRAMTIDEN.	22
TABELL 12 DENNA TABELL VISAR ENDAST TRÄNARNAS UPPFATTNING OM HURUVIDA DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN KOMMER ATT FÅ STÖRRE BETYDELSE FÖR VIDARE SPELARUTVECKLING I TEKNIK, TAKTIK, FYSIK OCH MENTALA DELAR I FRAMTIDEN.	23
TABELL 13 DENNA TABELL VISAR HUR MÅNGA TRÄNARE RESPEKTIVE SPELARE SOM TYCKER ATT DEN INDIVIDUELLA TRÄNINGEN SKALL INFÖRAS LEDAR- OCH TRÄNARUTBILDNINGAR I FRAMTIDEN. SAMT HUR MÅNGA SOM INTE VILL DET.....	24

BILAGOR

Bilaga 1 – enkät spelare.

Bilaga 2 – enkät tränare.

Bilaga 3 – tränare och spelares kommentarer om frågeställning del 3.

Bilaga 4 – tränare och spelares kommentarer om frågeställning del 4.

1 INLEDNING

Ämnet individuell träning i lagidrottssammanhang kan betraktas som relativt nytt inom idrottsvärlden. Dock inte vad gäller de teoretiska delarna, litteratur påvisar att du som tränare skall utveckla individens tekniska färdigheter, taktiska kunskaper, fysiska delkapaciteter och mentala egenskaper¹, här ligger vår kunskapsuppbyggnad och teoretiska utgångspunkt. Men är verkligheten densamma, så tillvida att detta sker i den praktiska tillämpningen. Inom svensk ishockey diskuteras det om tränarna skall utveckla laget eller individen, vilket har blivit en fråga som dykt upp på senare år.

Med tanke på att begreppet individuellträning är ett kontroversiellt ämne², så finns det idag ingen konkret definition av begreppet att finna i annan litteratur. Idag finns heller ingen studie eller forskning på den individuella träningen på svensk elitishockeynivå eller som riktar sig till specifikt ishockey.

I samtal med två svenska ishockeyspelare på högsta elitnivå började vi diskutera begreppet individuell träning, där vi diskuterar i vilken omfattning den individuella träningen bedrevs utifrån deras erfarenheter av elitseriespel, landslagsspel och nu på senare år även spel i National Hockey League (NHL). De gav sin bild av hur de uppfattade den individuella träningen på elitishockeynivå, vilket var att den individuella träningen inte bedrevs i den omfattningen som de fann önskvärd.

Detta utlöste sedermera ett väldigt stort intresse av att studera den individuella träningen på svensk elitishockeynivå. Kan individuell träning vara det nya rönet inom svensk ishockeyutbildning gällande spelarutveckling samt tränar- och ledarutbildning i framtiden.

I och med denna studie får vi svenska elitserietränare, tränare i allsvenskan och elitseriespelares samt allsvenska spelares uppfattningar om individuell träning i nutid och i ett framtida perspektiv, detta utifrån deras erfarenheter, kunskaper och önskemål.

¹ Cleas Annerstedt och Asbjorn Gjerset (1997) sid 111.

² Vid våra samtal med andra tränare och spelare framkommer att individuell träning inte bedrivs i önskad omfattning. Dock hävdar tränare att man genomför, främst i teorin delvis begränsad praktiskt tillämpning. Härvid kan man tolka att ämnet är kontroversiellt.

2 BAKGRUND

De begrepp som används i studien är enligt nedanstående, härvid har begreppen i studien följande definitioner.

2.1 Teoretisk utgångspunkt: Idrottens fyra grundmoment

De fyra grundmomenten inom idrotten och likaså i ishockey är teknik, taktik, fysik och mentalt/socialt, dessa är prestationsbestämmande faktorer. I allmän litteratur konstateras det att dessa fyra grundegenskaper skall du som tränare utveckla på individnivå³.

2.1.1 Definition av teknik

Att ha en bra ändamålsenlig teknik är kraftbesparande⁴. Genom att utföra en rörelse med bra teknik, leder det till kraftbesparing på grund av att det krävs låg energiomsättning. Detta är viktigt eftersom en grundserie för elitserien består av 50 matcher och för allsvenskan 45 matcher. Sedermera tillkommer slutspelets matcher och kvalmatcher för de bästa lagen i elitserien respektive allsvenskan.

Med begreppet teknik menas i studien: *skridskoteknik, klubbteknik, skotteknik, närkampsspelsteknik, passningsteknik och mottagningsteknik, detta enligt litteratur från Svenska ishockeyförbundet*⁵.

2.1.2 Definition av taktik

Idag finns det litteratur om det taktiska i försvarsspelet, det taktiska i powerplay/penalty killing, det taktiska i anfallsspelet och målskyttet⁶. Detta tyder på att den taktiska delen av ishockeyn blir alltmer viktigt och ges allt högre prioriterat vid träning som match.

Detta påvisar att det krävs individuellt taktiskt kunniga spelare på svensk elitishockeynivå idag. Speciellt med tanke på att det idag går mot allt fler klubbyten för spelarna. Av den anledningen viktigt med välutvecklad individuell taktisk kunnande⁷.

³ Cleas Annerstedt och Asbjorn Gjerset (1997) sid 111.

⁴ Svenska Ishockeyförbundets Utvecklingskommitté (1987). (Häfte)

⁵ Tommy Boustedt (2008) Allmän del 14a-14h och 19a-19d.

⁶ Tommy Boustedt (2007) Försvarsspel sid 5-27, Powerplay/Penalty killing sid 8-44 och Anfallsspel/Målskytte sid 2-12.

⁷ Tommy Boustedt (2007) Försvarsspel sida 6. Författare: Björn Kinding.

I litteratur påpekas också en skillnad i definitionerna mellan strategi och taktik⁸. Där taktik definieras: *Ett beslut taget av spelaren i en given situation. Där beslutet är taget under tidspress.* För att fatta rätta beslut krävs därför en bra speluppfattning och spelförståelse.

Med begreppet taktik i studien menas: *Speluppfattning och spelförståelse.*

2.1.3 Definition av fysik

Ishockeyns snabba och intensiva spel med ett tufft närkampsspel gör att det idag på svensk elitishockeynivå ställs höga krav på spelarens fysiska kapacitet. Spelarens fysik ses som en prestationsbestämmande faktor⁹.

Med begreppet fysik i studien menas: *De fem fysisk grundegenskaperna snabbhet, styrka, uthållighet, rörlighet och koordination*¹⁰.

2.1.4 Definition av mental träning

Mental träning har i ett flertal böcker setts som en självständig träning precis som snabbhetsträning eller uthållighetsträning. Vid själva träningen kan den uppdelningen vara passande. När vi kommer till den praktiska träningen eller matchen är helheten mer än summan av de enskilda spelarna. Med de sagt kan den enskilda spelaren utveckla sin mentala styrka, kommer det leda till att helheten (laget) blir mentalt starkare¹¹.

Med begreppet mentalt i studien menas begrepp som¹²: *Självförtroende, koncentration, anspänningsreglering och stresshantering*¹³.

⁸ Tommy Boustedt (2007) Anfallsspel och målskytte sida 2.

⁹ Tommy Boustedt (2006) Tester sid 1. Författare: Kjell Åke Gustavsson

¹⁰ Tommy Boustedt (2007) Sida 9, 10, 19, 25 och 30. Författare: Kjell Åke Gustavsson.

¹¹ Cleas Annestedt och Asbjorn Gjerset (1997) Sid 419.

¹² Tommy Boustedt (2004). Allmän del blad 10a och 10b, Social och mental förmåga.

¹³ Elisabeth Solin och Lars-Gunnar Solin (1995). Sid 43.

2.2 Begreppet individuell träning

För att säkerställa validiteten i studien och för att studien skall bli tillförlitlig gäller det att definiera vad som i studien menas med individuell träning.

Definitionen av individuell träning, som nyttjas i denna studie lyder enligt följande: *när en tränare genomför taktisk-, teknisk-, fysisk- och mental träning med en spelare. Nyckelord för individuell träning är, en tränare och en spelare som bedriver idrottsligträning.*

2.3 Begreppet lagträning

I studien används även begreppet lagträning. För att säkerställa validiteten gäller det även att definiera vad som i studien menas med begreppet lagträning.

Definitionen av lagträning, som nyttjas i denna studie lyder enligt följande: *när en tränare genomför taktisk-, teknisk-, fysisk- och mental träning med laget, bestående av flera individer. Lagträning är träning som syftar till att utveckla laget. Där tränaren ger instruktioner och feedback till en grupp bestående av ett flertal individer.*

2.4 Svenska Ishockeyförbundets verksamhet

2.4.1 Spelarutveckling

Svenska ishockeyförbundet har idag en kontrakterad ansvarig för spelarutvecklingen inom svensk ishockey. Han är därmed ansvarig för de spelarutvecklingscamper som svenska ishockeyförbundet arrangerar, där de främsta ishockeyspelarna i Sverige får medverka.

Uppdraget som spelarutvecklingsansvarig innebär att samordna utvecklingscamper för bland annat spelare i U 15 och U 16 åldern, där totalt 900 spelare får delta. Av dessa tas 136 spelare ut till regionscamper som bedrivs på fyra orter runt om i landet. Av dessa 136 spelare tas 34 ut för U 16 och 34 spelare för U 17, vilka deltar på de så kallade elitcamper. Dessa elitcamper ligger till grund för U 16 respektive U 17 landslagen. Utöver dessa elitcamper finns de så kallade ”russin läger”. I dessa läger får endast 17 spelare delta i respektive U 17 och U 18.

För att denna verksamhet inom Svenska ishockeyförbundet skall kunna genomföras finns en anställd person för samordning av verksamheten. Till stöd för verksamheten anlitas hockeykonsulter, anställda av Svenska ishockeyförbundet, förbundskaptenerna för respektive landslag, domare och tränare.

Dessa typer av campverksamheter börjar för flickor för U 13 och för pojkar vid U 15 och som slutar med U 20.

2.4.2 *Tränar- och ledarutbildning*

Svenska ishockeyförbundet har idag en kontrakterad ansvarig för tränar- och ledarutbildningarna i Sverige. Utbildningsstegen som Svenska ishockeyförbundet tillhanda håller består av en grundkurs som alla tilltänkta ledare inom svensk ishockey har behörighet att gå. Därefter kan fyra inriktningar väljas¹⁴. *Först Barn och ungdoms utbildning 1 och därefter en fördjupning i Barn och ungdoms utbildning 2. Den andra inriktning är Träningslära A, som är den grundläggande utbildningen inom träningslära. Den följs av en fördjupning i kursen, Träningslära B. Den tredje inriktningen efter genomförd grundkurs är Junior och senior kurs 1 även den följs av Junior och senior kurs 2. Det finns även en ETU, elittränarutbildning som Svenska ishockeyförbundet tillhandahåller. Målvaktsdelen är den fjärde inriktningen på utbildningsstegen som består av Målvaktsutbildning steg 1, 2 och 3.*

Inom ramen av denna utbildningsstege skall samliga fyra grundmoment teknik, taktik, fysik och mentalt vara inslag och ligga fortlöpande i utbildningarna. Barn och ungdoms utbildningar är mer inriktad på teknik och delvis taktik i form av spelförståelse. Junior och senior utbildningarna innehåller mer taktiska inslag och utveckling av gruppen och laget. Begreppet fysik ligger inom ramen för Träningslära A och B. Begreppet mentalt är underordnat i ledarskap¹⁵.

¹⁴ Se käll- och litteraturförteckning, otryckta källor.

¹⁵ Se käll- och litteraturförteckning, otryckta källor.

2.5 Tidigare studier inom området

Inom området individuell träning har endast en tidigare studie funnits med titeln ”Individanpassad träning inom lagidrott”. Författare är Patrik Urban och Philip Ängehagen. Deras gemensamma intresse är idrott och deras huvudidrotter är ishockey och fotboll. Båda två har en mycket god insyn hur träning och övrig verksamhet fungerar i dessa sporter och båda tycker att individen kan försvinna i det stora kollektiva tänket.

Nedan följer en beskrivning och sammanfattning av deras studie¹⁶:

Författarna har följt varsitt lag under åtta månader. Ena laget är Djurgårdens B-juniorer i ishockey och det andra laget Djurgårdens juniorlag i fotboll.

När författarna diskuterar individanpassad träning, hävdar de att det kan vara svårbedömt vad man menar med begreppet, när man som individ tillhör ett kollektiv. I Sverige är kollektivet det viktigaste, vilket innebär att man jobbar för varandra. Detta är den svenska modellen.

Författarna tar även upp tränarens roll och har låtit sex tränare som haft framgångar med sina respektive lag besvara en enkät om individanpassad träning och även intervjuat dem samt representanter från Svenska ishockeyförbundet och Svenska fotbollförbundet. Under dessa intervjuer framkommer att de inte finns någon studie som är utarbetad för individanpassad träning, varken i Sverige eller utomlands. Vidare framkommer att ämnet tas i mycket liten omfattning i de tränarutbildningar som genomförs inom ishockeyns och fotbollens tränar- och ledarutbildningar. Någon handlingsplan eller mall för hur man utvecklar individen finns inte.

Spelarna i studien har fått svara på en enkät om hur dem ser på säsongen, sig själva och laget. Därefter har författarna jämfört fotbollspelarnas enkätsvar med ishockeyspelarnas. Härvid ligger alltså en jämförelse mellan olika idrotter.

¹⁶ Urban, P och Ängehagen, P (1996): *Individanpassad träning inom lagidrott*.

Sammanfattning av studien är att den är riktad mot två lag på juniorelitnivå. Där intervjuer gjorts av sex tränare samt representanter från Svenska fotbollsförbundet och Svenska ishockeyförbundet. En jämförelse mellan denna studie och Urban/Ängelhagens studie visar följande:

- denna studie har en mycket större frekvens av deltagare (22 tränare och 110 spelare jämfört med Urban/Ängelhagens studie på 6 tränare och 46 spelare),
- denna studie riktar sig till tränare och spelare på Svensk elitseniornivå (elitserien och allsvenskan jämfört med Urban/Ängelhagens studie med två juniorlag),
- denna studie täcker hela riket geografiskt (jämfört med Urban/Ängelhagens studie på två lag i Stockholmstrakten),
- denna studie riktar sig specifikt på ishockey (jämfört med Urban/Ängelhagens studie på både fotboll och ishockey),
- denna studies frågeställningar ger dels en nulägesbeskrivning och dels en framtidsillustration av individuell tränings införande i Svensk ishockey (jämfört med Urbans/Ängelhagens frågeställningar om att finna metoder för en individanpassad träning inom lagidrott),
- denna studie har använt samma frågeställningar till både tränare och spelare, vilket gör att resultat dem emellan kan redovisas och diskuteras (jämfört med Urbans/Ängelhagens studie som jämför fotbollsspelares enkätsvar mot ishockeyspelares).

Slutsats av ovanstående är att denna studie måste ses som unik inom svenska idrottsrörelsen och kan därmed inte ta avstamp i tidigare producerat material.

3 SYFTE

Det övergripande syftet är att kartlägga den individuella träningen inom svensk elitishockey och med de resultat som framkommer av enkäter, diskutera möjligheter för projekt och studier som är av stor vikt att genomföra för att utveckla svensk elitishockey i framtiden.

3.1 Hypotes

Hypotesen är att det bedrivs mycket traditionell lagträning inom svensk elitishockey idag och väldigt lite eller näst intill obefintlig träning som syftar till att utveckla individen i tekniska, taktiska, fysiska och mentala delar, så kallad individuell träning.

Studiens huvudinriktning är att verifiera alternativt falsifiera hypotesen. Om hypotesen bekräftas kommer för det första ges förslag på hur den individuella träningen kan införas för att förbättra svensk spelarutveckling och för det andra ge förslag på hur den individuella träningen kan införas och utformas i Svenska ishockeyförbundets tränar- och ledarutbildningar.

3.2 Frågeställningar

Följande frågeställningar ställs:

- Del 1 - *I vilken omfattning bedrivs individuell träning inom svensk elitishockey idag?*
- Del 2 - *På vilket sätt bedrivs den individuella träningen inom svensk elitishockey idag?*
- Del 3 - *Kommer den individuella träningen att få större betydelse i framtiden för förbättrad spelarutveckling? På vilket sätt skall den införas?*
- Del 4 - *Skall ämnet "individuell träning" införas i svenska tränar- och ledarutbildningar arrangerade av distriktsförbunden respektive specialidrottsförbundet? På vilket sätt skall den införas?*

4 METOD

4.1 Allmän inledning

Studien har som utgångspunkt det individuella perspektivet, att kartlägga den individuella träningens utformning och utförande idag inom svensk elitishockey, en så kallad nulägesanalys. Därefter att ur ett framtida perspektiv beskriva den individuella träningens betydelse för förbättrad spelarutveckling samt att utforska hur den individuella träningen kan införas i tränar- och ledarutbildningar.

4.2 Material insamling

Insamling av telefonnummer och e-post adresser till respektive tränare och kansli har gjorts via internet med föreningarnas tillhörande hemsidor. Via databaser från Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm har en studie beträffande individuell träning i lagidrotts sammanhang påträffats dock inte specifikt för svensk elitishockey, vilket gör att denna studie kan betraktas som unik och därmed inte kan ta avstamp i tidigare producerat material.

4.3 Procedur

Centrala begrepp i denna studie är individuell träning, lagträning, teknik, taktik, fysik och mentalt. Den teoretiska utgångspunkten och dess kunskapsuppbyggnad utgör detta grunden för valda begrepp. Definitionerna av begrepp är tagna från Svenska ishockeyförbundets utbildningsmaterial¹⁷ samt ur annan litteratur¹⁸. I studien säkerställs validiteten, genom att de utskickade enkäterna klargör definitioner av de i studien centrala begreppen. Detta för att tränare, spelare och författare skall ha samma utgångspunkt när resonemang förs kring den individuella träningen. Dessa för studien centrala begrepp redovisas i avsnitt två.

Studien genomförs enligt enkätmetod, som bygger på att tränare och spelare besvarar en enkät med frågor berörande individuell träning (se bilaga 1 och 2). Frågeställningarna består av fyra delar, där del 1 besvarar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag.

¹⁷ Se käll- och litteraturförteckning, böcker tryckta.

¹⁸ Elisabeth Solin och Lars-Gunnar Solin (1995). Sid 43.

Del 2 besvarar på vilket sätt den individuella träningen bedrivs idag och del 3 beskriver uppfattningen om individuell träning kommer få ökad betydelse i framtiden för förbättrad spelarutveckling. Del 4 berör huruvida individuell träning skall föras in i tränar- och ledarutbildningar i framtiden.

Enkäterna består av dels slutna och dels av öppna frågor. Anledningen att enkätmetod valdes som metodval var att det ansågs som lämpligaste tillvägagångssätt enligt tränarna och minst tidkrävande för dem, detta för att öka möjligheten för tränare och spelare att kunna besvara enkäten inom ramen för deras tid. För att säkerställa att frågorna var relevanta och tydligt formulerade, skickades enkäten först ut till fem utomstående tränare och fem utomstående spelare, detta för att se vilka svar de givit och se om någon fråga var otydlig eller ej tillräcklig konkret för att besvara syftet och frågeställningarna. Därefter gjordes vissa korrigeringar i enkäten, för att därefter skickas ut till 20 elitishockeyföreningar. Varav tio lag från elitserien och tio lag från allsvenskan.

Innan enkäterna skickades ut säkerställdes vissa viktiga faktorer, för att minimera bortfallet i största möjliga mån. Dessa faktorer redovisas i nästa stycke. E-post till samtliga tränare i både elitserien och allsvenskan skickades ut under oktober och november 2008, där studiens syfte och innehåll framgick men framför allt där processen beskrevs hur många tränare respektive spelare som skulle besvara enkäten och vilken sista dag enkäterna skall vara författarna tillhanda.

När dessa åtaganden hade gjorts skickades enkäterna ut under slutet av december månad 2008. Enkäten skickades till respektive elitishockeyförenings kansli, attesterat till respektive A-lagstränare. När svar och enkäterna ej hade kommit in vid angiven tid, skickades ytterligare en påminnelse ut via e-post till berörda tränare. Efter ytterligare en vecka fördes telefonsamtal med dels kansli men även med berörd tränare.

Resultatredovisningen är metodiskt uppbyggd så att de slutna frågorna som besvaras med kryss redovisas i form av tabeller. De öppna frågorna redovisas i samband med tabellerna såsom citat från tränare och spelare i sina respektive enkätsvar.

Därefter följer diskussionen som förs utifrån resultaten, som även här har sin utgångspunkt i de fyra delar redovisade i syfte och frågeställningar. Utgångspunkt för analysen av resultaten och den följande diskussionen kommer utgå från de definitioner som redovisas i avsnitt två. Denna analys och diskussion kommer därefter jämföras med tränares och spelares enkätsvar.

Med stöd av resultatredovisningen och de diskussioner som förs kring resultaten i diskussionsdelen, kommer förslag ges på individuell tränings betydelse av framtida förbättrad spelarutveckling. Förslag ges även på hur individuell träning skall införas i tränar- och ledarutbildningar arrangerade av specialidrottsförbundet och specialdistriktsförbunden.

Med tanke på att studien fortfarande inte är heltäckande gällande alla infallsvinklar på individuell träning, kommer förslag ges på framtida studier och forskning.

4.4 Urval

Urvalet av vilka som har deltagit i denna studie är tio elitserielag och tio lag från hockeyallsvenskan. Sammanlagt 20 elitishockeylag. Anledningen till det har sin grund i att vissa föreningar ej hade uppdaterade hemsidor med tillhörande telefonnummer och e-post adresser samt att ett par tränare avstått från att delta i studien. Motivet till att tio lag från elitserien respektive hockeyallsvenskan valdes är att det skulle finnas en balans med lika många lag, tränare och spelare från varje serie. Samt att inom ramen för den tid som finns tillförogande för studien, beräknades antalet tio lag per serie, totalt 20 lag vara ett hanterbart material och underlag.

Anledningen att urvalet av elitishockeyföreningar gjordes är att studien vänder sig till att kartlägga individuell träning på svensk elitishockeynivå. På den nivån finns tränare med lång erfarenhet av att vara tränare på svensk elitishockeynivå och spelare som har erfarenhet av elitishockeyspel under en längre tid samt att det även finns spelare som har mindre erfarenhet av spel på svensk elitishockeynivå, vilket ger en bra fördelning utifrån deras erfarenheter. Till varje förening och lag har det skickats två enkäter som skall besvaras av tränare och tio enkäter som skall besvaras av spelare. Anledningen att vi valt tio spelare per lag är att de tio spelarna representerar cirka halva spelartruppen, vilket kan ses som tillräckligt underlag för att dra de rätta slutsatserna.

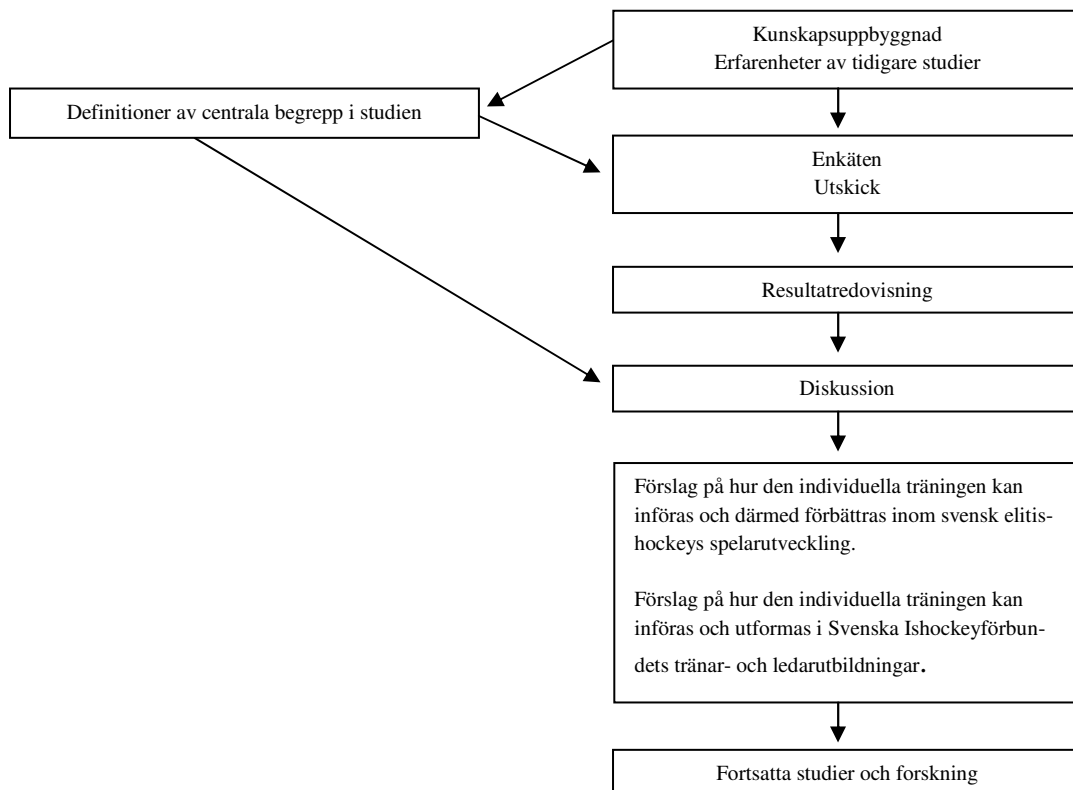
Vilka spelare som fått besvara enkäten är även de slumpmässigt utvalda av tränarna i respektive lag. Anledningen att vi valde den metoden var att enkäten inte skulle kunna styras mot en speciell målgrupp spelare, som sedermera skulle besvara enkäten.

Sammanlagt deltog 12 stycken elitishockeyföreningar med tillhörande elitlag, vilket medför att 22 stycken tränare och 110 stycken spelare från elitserien och allsvenskan har besvarat enkäten.

4.5 Bortfallsanalys

Bortfallet motsvarar 8 stycken elitishockeyföreningar. Detta bortfall skulle kunna betraktas som stort, dock skall beaktas att ett antal tränare successivt under säsongen fått lämna sina uppdrag vilket är en naturlig förklaring till bortfallet.

4.6 Sammanfattande metod



Figur 1 Metodbeskrivning Denna figur visar ett överskådligt schema över hur metoddelen är uppbyggd och genomförd.

5 RESULTAT

5.1 Allmän inledning

Här följer en redovisning av de 12 elitserie- och allsvenska lag inom svensk elitishockey som deltagit i studien. Sammanlagt deltog 110 stycken elitishockeyspelare och 22 stycken representativa elitishockeytränare. Enkäterna besvarades under januari, februari och mars 2009. Resultatredovisningen som följer sker i fyra delar:

Del 1 – *I vilken omfattning sker den individuella träningen idag.*

Del 2 – *På vilket sett bedrivs den individuella träningen idag.*

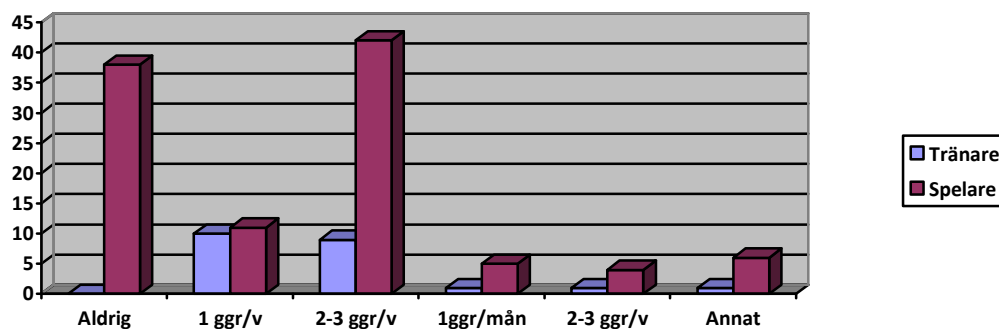
Del 3 – *Kommer den individuella träningen att få större betydelse i framtiden för förbättrad spelarutveckling.*

Del 4 – *Skall ämnet individuell träning föras in i tränar- och ledarutbildningen i framtiden.*

5.2 Del 1 - Individuell träning idag, i vilken omfattning

Nedan följer del 1 i studien, där kartläggs i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs på svensk elitishockeynivå idag.

5.2.1 *I vilken omfattning bedrivs den individuella träningen?*



Tabell 2 Denna tabell visar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag enligt spelare och tränare.

Kommentarer av spelare:

/.../Handlar bara om väldigt korta tillrättavisningar/.../

/.../Endast målvaktsträningen är individuell/.../

/.../Individuell träning finns möjlighet efter träningen, ibland med tränare men oftast utan tränare/.../

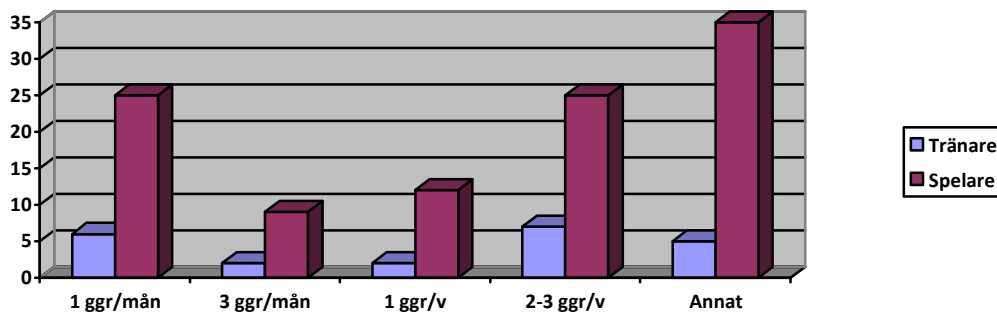
Kommentarer av tränare:

/.../Alltid som avslutning vid varje ispass 10-15 min/.../

/.../Skottövningar och fysövningar, dagligen/.../

/.../Arbete i liten grupp, med individuell feedback/.../

5.2.2 *I vilken omfattning bedrivs teknik inom den individuella träningen?*



Tabell 3 Denna tabell visar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag vad avser tekniskträning såsom till exempel skridskoteknik, närkampsspelsteknik och skotteknik.

Kommentarer av spelare:

/.../Frivilligt ibland/.../

/.../Någon gång på försäsongen/.../

/.../Ingen alls sorgligt nog/.../

/.../Sker en gång i månaden/.../

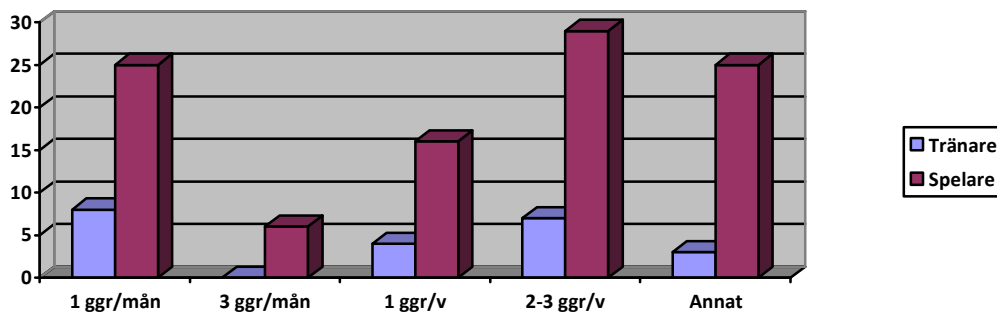
Kommentarer av tränare:

/.../Varje dag, flera ggr/dag/.../

/.../Beroende på typ av spelare/.../

/.../Aldrig!/.../

5.2.3 I vilken omfattning bedrivs taktik inom den individuella träningen?



Tabell 4 Denna tabell visar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag vad avser taktiska detaljer såsom speluppfattning och spelförståelse.

Kommentarer av spelare:

/.../Bara matchgenomgång hela laget, inte så mycket individuellt/.../

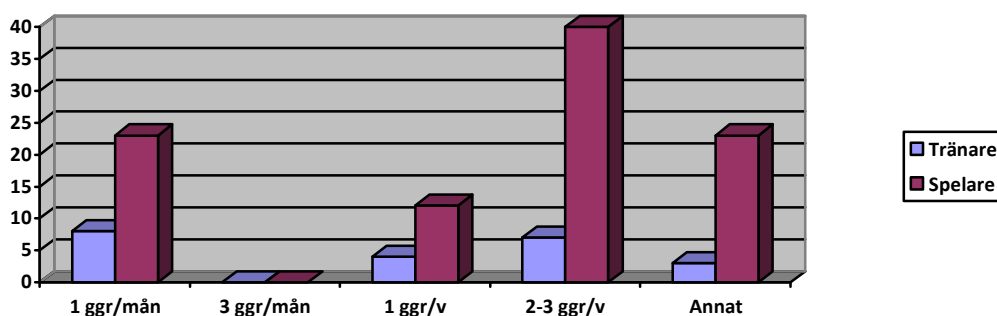
/.../Taktik läggs upp för laget/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Det sker varje dag genom feedback/.../

/.../Aldrig/.../

5.2.4 I vilken omfattning bedrivs den individuella fysträningen?



Tabell 5 Denna tabell visar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag vad avser träningsprogram på fysiska delkapaciteter såsom snabbhet, styrka, koordination, uthållighet och rörlighet.

Kommentarer av spelare:

/.../Inget individuellt, bara lagfys/.../

/.../Vi fysar alltid i grupp, med grupprogram/.../

/.../Endast när man är skadad tyvärr/.../

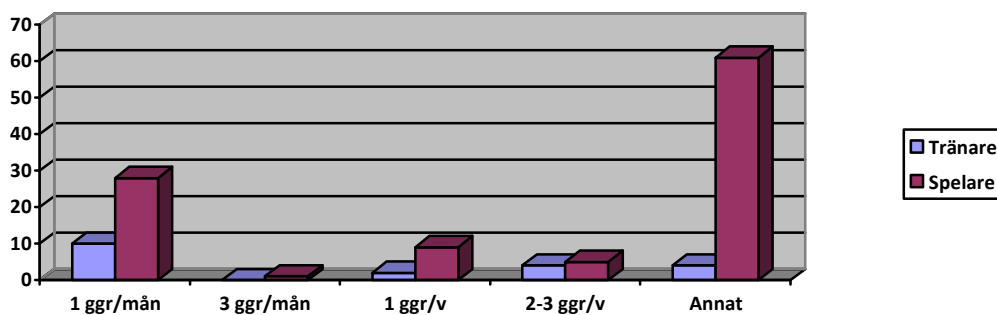
/.../I och med att jag har ett individuellt fysprogram/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Beroende på hur schemat ser ut/.../

/.../Fysprogram baserat på speltid/.../

5.2.5 I vilken omfattning bedrivs den individuella mentala träningen?



Tabell 6 Denna tabell visar i vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag, vad avser mentalträning såsom stresshantering, självförtroende, koncentration och anspänningsreglering.

Kommentarer av spelare:

/.../Ingenting alls/.../

/.../Om det gått knackigt brukar vi ha nån samling med mental träning/.../

/.../Ingen mental träning alls/.../

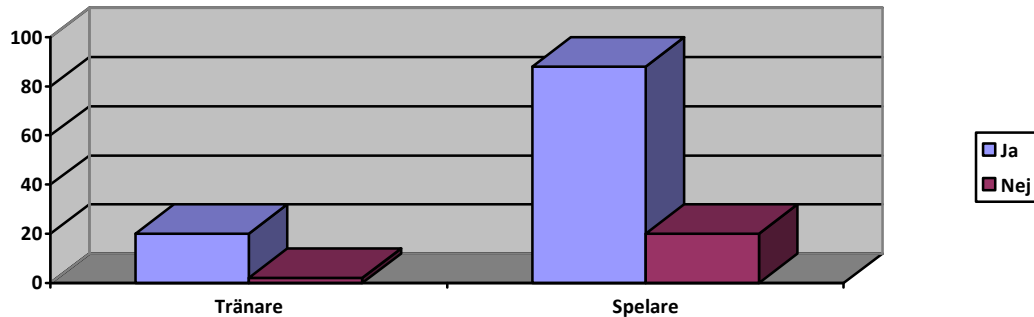
Kommentarer av tränare:

/.../Kontinuerliga samtal gällande mentala förberedelser såväl lagmässigt som individ/.../

/.../I bästa fall 366 dagar/år/.../

/.../Genom individuella samtal/.../

5.2.6 *Upplever du att du skulle vilja genomföra och bedriva mer individuell träning idag utifrån dina behov, önskemål och vilja?*



Tabell 7 Denna tabell visar hur många spelare respektive tränare som önskar att det bedrivs mer individuell träning utifrån deras behov, önskemål och vilja.

Kommentarer av spelare:

/.../Alla är olika, alltså behöver vi olika saker/.../

/.../I svensk ishockey tränar vi bara i grupp och väldigt lite individuellt/.../

/.../Jag upplever att jag får tillräckligt med det jag får nu/.../

/.../Det blir mer utvecklande när fokus ligger på vad individen behöver, istället för laget/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Mer tid och resurser skulle leda till större kontakt med spelarna/.../

/.../ibland är det så tätt mellan matcherna, så det viktigaste blir att förbereda sig inför tävling och då blir det problem med utvecklingsträningen eftersom den är krävande vad gäller koncentration och fysik/.../

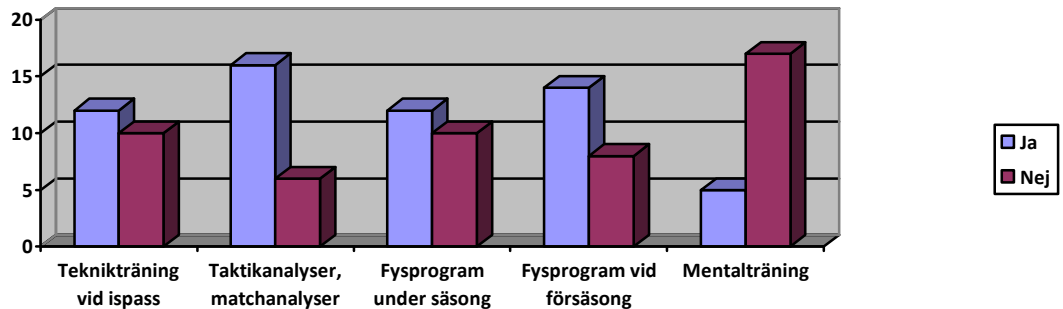
/.../Inte tillräckligt med ekonomiska resurser/.../

/.../Inte tillräckligt med kompetens i området/.../

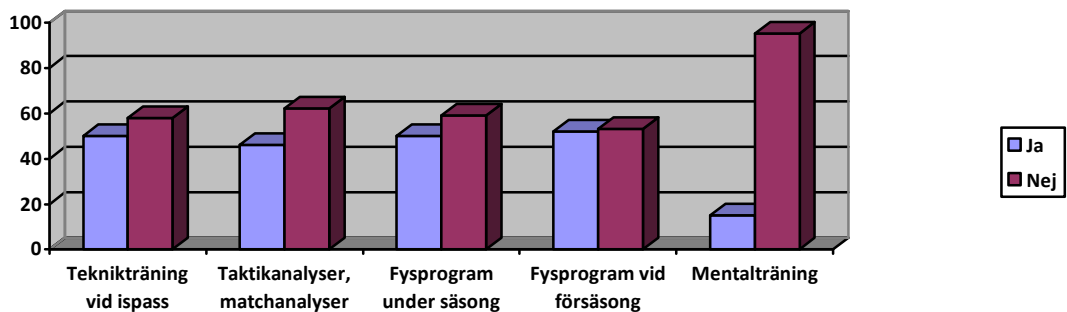
5.3 Del 2 - Individuell träning idag, på vilket sätt

Nedan följer del 2 i studien, där kartläggs på vilket sätt den individuella träningen bedrivs på svensk elitishockeynivå idag. I tabell 8 redovisas tränarnas åsikter och i tabell 9 där redovisas spelarnas åsikter.

5.3.1 Inom vilka moment bedrivs det individuell träning?



Tabell 8 Denna tabell visar endast tränarnas åsikter om huruvida det bedrivs individuell träning eller inte av teknik vid ispass, matchanalyser (taktik), fysprogram under säsong, fysprogram vid försäsong och mentalträning.



Tabell 9 Denna tabell visar endast spelarnas åsikter om huruvida det bedrivs individuell träning eller inte av teknik vid ispass, matchanalyser (taktik), fysprogram under säsong, fysprogram vid försäsong och mentalträning.

5.3.2 *På vilket sätt bedrivs den individuella träningen vid ispass (teknik)?*

Kommentarer av spelare:

/.../Frivilligt ibland/.../

/.../Forwardsträning och backträning i grupp, dock inte individuellt/.../

/.../Ingenting bedrivs/.../

/.../Endast för målvakterna/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Special träning forwards – backar - målvakter/.../

/.../Väldigt sällan/.../

/.../Efter ispass stannar utvalda spelare/.../

5.3.3 *På vilket sätt bedrivs den individuella träningen av matchanalyser (taktik)?*

Kommentarer av spelare:

/.../Endast matchgenomgång med laget, inget individuellt/.../

/.../Gemensamt, sällan individuellt/.../

/.../Ingenting bedrivs/.../

/.../Endast gruppvis tex boxplay/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Med hjälp av video/.../

/.../Video i grupp och individuellt/.../

/.../Möjligtvis femvis och back – forward men inte rent individuellt/.../

5.3.4 *På vilket sätt bedrivs den individuella fysträningen?*

Kommentarer av spelare:

/.../Bara på eget initiativ/.../

/.../Med samtal med fystränaren, så läggs det upp/.../

/.../Endast vid skada/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Inget/.../

/.../Lagfys i grund, kompletterar med individ anpassade övningar/.../

/.../Anställda fystränare/.../

5.3.5 *På vilket sätt bedrivs den individuella mentala träningen?*

Kommentarer av spelare:

/.../Ingenting alls/.../

/.../Absolut ingenting/.../

/.../Minimalt, önska det vore mer/.../

Kommentarer av tränare:

/.../Har inte kunskap i området/.../

/.../Individuellt målsättningsarbete/.../

/.../Genom samtal/.../

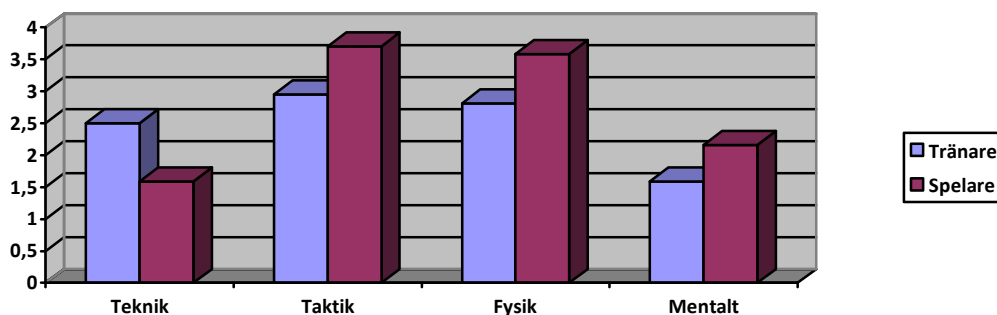
/.../Ingenting alls/.../

5.3.6 Vilket grundmoment finns det störst respektive minst behov av individuell träning?

Detta utifrån spelarnas behov, önskemål och förutsättningar samt ur tränarens perspektiv vart de anser att det finns störst behov av individuell träning på svensk elitishockeynivå.

Tränarna och spelarna har vid denna fråga bedömt med siffra 1 för det grundmomentet där det finns störst behov av individuell träning, siffra 2 näst störst behov och så vidare, vilket innebär att siffra 4 då är bedömningen att av det grundmomentet finns det minst behov av individuell träning. Utifrån detta har ett snitt räknats ut för spelarnas respektive tränarnas enkätsvar.

Desto närmare värdet (siffra) 1 som nedan redovisas, desto större behov finns av individuell träning och desto högre värde (siffra) 4 som redovisas nedan, desto mindre behov av individuell träning.



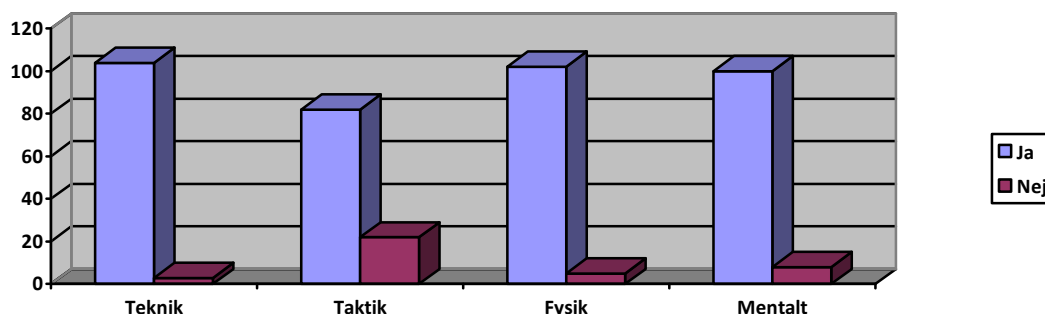
Tabell 10 Denna tabell visar vilket grundmoment tränare respektive spelare anser att det finns störst respektive minst behov av individuell träning.

5.4 Del 3 - Individuell träning, betydelse för den framtida spelarutvecklingen

Nedan följer del 3 i studien, där kartläggs den individuella träningens betydelse för förbättrad utbildning och utveckling av svenska elitishockeyspelare i framtiden. I tabell 11 redovisas tränarens åsikter och i tabell 12 redovisas spelarnas åsikter.

5.4.1 Kommer individuell träning att få större betydelse för förbättrad spelarutveckling i framtiden?

Detta gör sig gällande inom ishockeyns grundmoment: teknik, taktik, fysik och mentala delar.



Tabell 11 Denna tabell visar endast spelarnas uppfattning om huruvida den individuella träningen kommer att få större betydelse för vidare spelarutveckling i teknik, taktik, fysik och mentala delar i framtiden.

Kommentarer av spelare¹⁹:

/.../Gruppträning känns som passé/.../

/.../Jag tror detta kommer vara den framtida modellen/.../

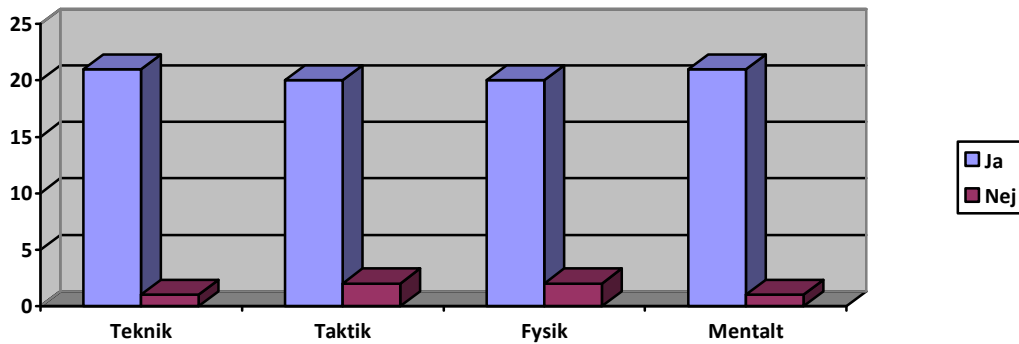
/.../För att svensk ishockey skall hänga med i utvecklingen, i andra länder satsar man redan mer på individen/.../

/.../Alla är olika som människor, därför måste träningen börja anpassas efter individens behov, inte bara laget/.../

/.../ Det finns så stor konkurrens, så för att sticka ut och komma till eliten så behövs träningen optimeras/.../

/.../Problemet är att kunskaperna om detta finns inte/.../

¹⁹ Se bilaga 3 för vidare kommentarer från spelare.



Tabell 12 Denna tabell visar endast tränarnas uppfattning om huruvida den individuella träningen kommer att få större betydelse för vidare spelarutveckling i teknik, taktik, fysik och mentala delar i framtiden.

Kommentarer av tränare²⁰:

/.../För att utvecklas måste man kontinuerligt uppdatera kunskap inom de 4 områdena/.../

/.../Det blir mer professionellt och inriktat arbete på att varje individ kan utvecklas optimalt/.../

/.../Individuell träning, är framtidens träning/.../

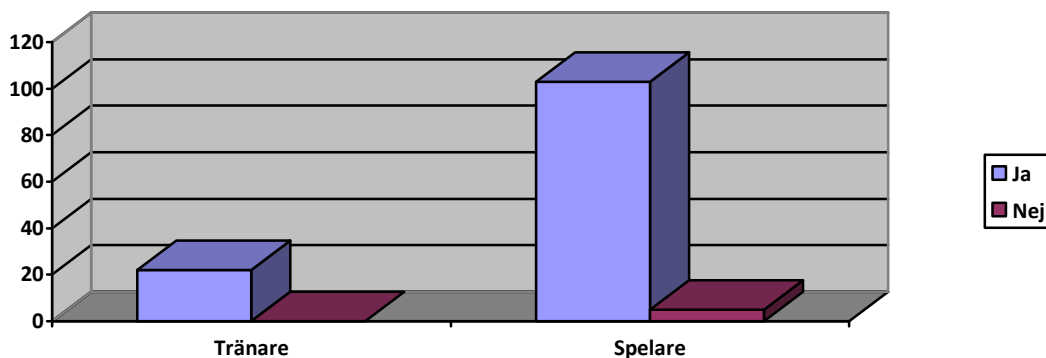
/.../Kraven höjs. Konkurrensen ökar, så det kommer krävas mer proffsigt arbete i allt som görs. Detta ligger rätt i tiden/.../

²⁰ Se bilaga 3 för vidare kommentarer av tränare.

5.5 Del 4 - Individuell träning, i framtida ledar- och tränarutbildningar

Nedan följer del 4 i studien, där kartläggs om ämnet individuell träning skall föras in i ledar- och tränarutbildningar arrangerade av specialdistriktsförbunden och specialidrottsförbundet i framtiden.

5.5.1 Tycker du ämnet individuella träningen skall föras in i ledar- och tränarutbildningar i framtiden?



Tabell 13 Denna tabell visar hur många tränare respektive spelare som tycker att den individuella träningen skall införas ledar- och tränarutbildningar i framtiden. Samt hur många som inte vill det.

Kommentarer av spelare²¹:

/.../Skall vi följa med internationellt är nog detta ett måste/.../

/.../Steg 1 blir att tränarna måste inhämta kunskaper i området/.../

/.../Detta skulle kunna gynna och utveckla hela svenska ishockeyn/.../

/.../Förmodligen förekommer detta inte i utbildningarna för annars skulle väl tränarna genomföra detta/.../

/.../Ja tränarna måste lära sig att utveckla individer, inte bara grupper/.../

/.../Min erfarenhet säger att tränare använder sig inte av individuell träning/.../

²¹ Se bilaga 4 för vidare kommentarer av spelare.

Kommentarer av tränare²²:

/.../Kunskap om att utveckla individer kommer få större betydelse i framtiden/.../

/.../Detta behövs, annars kommer vi inte att utveckla individer och spelare, utan bara grupper/.../

/.../Självklart skall individuell träning finnas i utbildningarna! Eget delmoment/.../

/.../På A-lags nivå kan tränare bara coacha femman/laget och är för dålig på coacha individen/.../

/.../Varför har det inte funnits tidigare/.../

5.6 Sammanfattande resultat

Enligt tidigare redovisade resultatet kan ett flertal särskilda punkter lyftas fram, vilket är följande:

Enligt tabell 2 visas en tydlig skillnad där 38 spelare hävdar att individuell träning aldrig förekommer enligt definition av begreppet som nyttjas för studien. Medan tränarna påvisat en mer positiv inställning till omfattningen av hur mycket individuell träning som bedrivs.

Tabell 7 visar med stor tydlighet att över 80 av 110 spelare och 20 av 22 tränare hävdar att de eftersträvar mer individuell träning och att det inte alls bedrivs i tillräcklig omfattning. Anledningen är att det inte finns tillräckligt med resurser och inte tillräcklig kompetens för att bedriva den individuella träningen.

Även tabell 11 visar med stor tydlighet från både tränare och spelares sida att den individuella träningen kommer få ökad betydelse för att förbättra spelarutvecklingen i framtiden, framför allt inom grundmomenten teknik och mentalt.

Än tydligare resultat visar tabell 13 där 22 av 22 tränare samt 103 av 110 spelare anser att ämnet individuell träning skall införas i tränar- och ledarutbildningar i framtiden.

²² Se bilaga 4 för vidare kommentarer från tränarna.

6 DISKUSSION

6.1 Allmän inledning

Av de resultat som tidigare redovisats i avsnitt 5, kommer den följande diskussionen ske i fyra delar:

Del 1 – I vilken omfattning sker den individuella träningen idag.

Del 2 – På vilket sett bedrivs den individuella träningen idag.

Del 3 – Kommer den individuella träningen att få större betydelse i framtiden för förbättrad spelarutveckling.

Del 4 – Skall ämnet individuell träning föras in i tränar- och ledarutbildningen i framtiden.

6.2 Resultatdiskussion

6.2.1 *Del 1 – Individuell träning idag, i vilken omfattning*

Den individuella träningen inom svensk elitishockey är understimulerad, som även befärdades när denna studie startades. Enligt den hypotes som studien har som utgångspunkt, kan vi bekräfta med tränares och spelares enkätsvar till grund att hypotesen verifierades. Enligt enkäterna av spelarna att döma tycker de att det bedrivs alldeles för lite individuell träning.

När frågan om vilken omfattning den individuella träningen bedrivs idag, svarade nästan 40 spelare att den aldrig bedrivs medan ingen tränare gjorde det med undantag för ett par stycken, där tränarna gör bedömningen att de genomför individuell träning. Detta är ett ganska tydligt tecken på att tränare och spelare inte riktigt har samma uppfattning om vad individuell träning innebär, dock enligt den definition som framförs vad som i studien menas med individuell träning kan det inte vara skäl till att tränare misstolkar definitionen av begreppet.

Ytterligare intressant blir att ta del av de kommentarer tränare delgivit, där ett par tränare hävdar att individuell träning bedrivs varje dag i och med att spelarna får sista 10-15 minuterna på träningen att göra vad dem själva vill.

Enligt spelarna och deras enkätsvar påvisar inställningen att på denna nivå som de befinner sig på, har de allt som oftast genomfört ett tufft ispass på över en timme strax innan och med de sagt inte är som piggast i vare sig ben eller huvud för individuell träning och den instruktion och feedback som föreligger i individuell träning. Kommentarer påvisar även att spelarnas inställning är att de visst kan åka efter ispass och skjuta direktskott eller åka runt och dribbla och öva olika tekniker men allt som oftast sker den formen av träning utan tränare och utan instruktioner. Detta innebär att det inte går att säkra kvalitén i träningen, då spelarna inte får instruktioner om detaljer kring hur de skall åka skridskor eller hur de skall göra för att bli bättre på mottagningar, hur de skall få bättre klubbteknik, hur de blir bättre i närkampsspelet och hur de blir bättre i skott och skotteknik. Instruktioner kring dessa detaljer förekommer inte i den vardagliga träningen.

Tekniker av olika slag kan spelare självklart genomföra och träna på isen som utanför isen. Detta sker dock inte i form av individuell träning. I enkäterna svarade cirka 25 spelare att teknikträning bedrivs ca 1 ggr i månaden, medan 25 andra spelare hävdade att den bedrivs 2-3 ggr i veckan och cirka 50 spelare svarade annat, med kommentarer att den individuella träningen är helt obefintlig. Ett resultat som är intressant ur det perspektiv att spelarna har olika uppfattningar, men att generellt sätt har de en gemensam bild över att den individuella träningen är rikligt understimulerande.

Inom svensk idrottsrörelse kommer alltid den svenska modellen tas fram som en framgångsnyckel, där hårt arbete tillsammans i gruppen ses som vägvinnande och att ett gediget lagsamarbete är nyckeln till framgång. Detta är viktigt än idag och kommer även vara i framtiden. Detta är en väldigt framgångsrik modell som gett oss stora framgångar internationellt. Skall svensk elitishockey fortsättningsvis kunna fortsätta hävda sig i internationella sammanhang, så kommer den individuella träningen få större betydelse i framtiden, enligt de enkätsvar spelare och tränare givit.

En av elitishockeyföreningarna har anammat denna metod med individuell träning. Då föreningen på konsult basis tar in extern tränare vars uppgift är och var att utveckla individen, där han medverkar på plats och tränar spelarna under en vecka per månad.

Detta har enligt spelarna varit ett väldigt roligt avbrott i all annan träning där traditionell lagträning tidigare förekommit med styrspel, uppspel, spelvändningar, powerplay och box-play med mera. All denna individuella träning har gått ut på att göra olika rörelser både med och utan puck i så hög fart som möjligt, vilket spelarna har uppskattat väldigt mycket.

Frågeställningen i vilken omfattning den individuella träningen inom taktik bedrivs idag, så visar enkätsvaren att taktiska principer och strategier redan förekommer i tillräcklig omfattning. Taktiken inom det svenska kollektiva synsättet är en viktig del för att nå framgång, där i princip alla matchgenomgångar och matchanalyser innehåller taktiska inslag på gruppnivå och med feedback och instruktioner till laget som helhet. Däremot förekommer det inte på individnivå vad gäller att utveckla den enskilde spelaren i uppfattningsförmåga, förståelse av spelet och problemlösning i spelet.

Dock måste påpekas att det är skillnad på definition av taktik och strategi, enligt de definitioner som redovisats i avsnitt 2, där strategi har definitionen, att det är *beslut tagna på förhand och förutbestämda principer* medan begreppet taktik innebär *beslut tagna i en oförutbestämd situation under tidspress och stress*. Av den anledningen är det viktigt att individuell träning av problemlösning av spelet i situationer där spelarna ställs under tidspress och stress är av vikt att träna på. Detta bör ske genom metoden individuell träning.

Det fysiska grundmomentet idag bedrivs ungefär lika mycket i alla elitklubbar. Även denna del är främst tillägnat laget som helhet och sällan individanpassad. Här efterlyses en mer individanpassad träning. Med bakgrund att alla spelare har olika kvalitéer och för en spelare som väger 95 kilo och springer ett coopertest i uthållighet på 13 minuter men samtidigt lyfter 210 kilo i knäböj, så föreligger ett annat behov av träning än en spelare som väger 78 kilo och som har en god kondition men samtidigt har en lägre relativ styrka. Av denna anledning måste den fysiska träningen bedrivas i form av individuell träning med individuella fysiprogram under säsong som vid försäsong.

Enligt de enkätsvar som redovisats i avsnitt 5, existera inte mentalträning i elitishockeylagen. Mentalträning enligt definition bedrivs inte på individnivå och inte med regelbundenhet, vilket kan tyckas anmärkningsvärt i och med att merdelen av tränarna bedömer att den mentala biten är det viktigaste grundmomentet för att lyckas som elitishockeyspelare.

En del i träningen som med största sannolikhet kommer ökas markant i framtiden tillsammans med individuell träning av tekniska moment på isen som office.

På frågan om spelare och tränare önskar att de bedrev mer individuell träning ges ett tydligt enkätsvar att 20 av 22 tränare efterfrågar mer individuell träning samt att över 80 av spelarna önskar detsamma. Anledningen till att det idag inte bedrivs mer individuellt träning är brist på kunskap och resurser inom ämnesområdet. Mot bakgrund av den omsättning som elitföreningar idag har, torde en omfördelning kunna ske för att tillgodose behovet av individuell träning, särskilt mot beaktande av tränares och spelares enkätsvar.

6.2.2 *Del 2 – Individuell träning idag, på vilket sätt*

Enligt enkätsvar bedrivs individuella träningen gällande teknik på is att tränare delar upp truppen med forwards i en zon och backar i en annan. Här sker träningen på gruppnivå med feedback kring skridskoåkning och skott till gruppen och lagdelen.

Vidare framkommer att dagen efter match genomförs ett kortare ispass där det finns gott om tid att träna spelare individuellt, särskilt med de som inte fått så mycket istid i tidigare match. Denna typ av träning bedrivs cirka två gånger per månad av många lag, enligt enkätsvar. Denna typ av individuell träning bör bedrivas efter varje match och under varje månad under hela säsongen. Härvid införs ett system av individuell träning och det blir ett naturligt inslag i den vardagliga verksamheten och träningen.

De flesta lag har idag egna målvaktstränare, där målvakterna tränar på detaljer i olika moment. Målvakterna är enligt enkätsvaren de som erbjuds mest av den individuella träningen idag. Målvakterna jobbar väldigt mycket med teknik- och taktikanalyser, där de studerar sig själva och hur de genomför vissa rörelser för att optimera sin teknik och taktik. Enligt kommentarer av spelare och delvis tränare saknas den kompetensen hos dagens lagtränare. Med denna bakgrund bör ämnet individuell träning införas i tränar- och ledarutbildningar.

Matchgenomgångar och matchanalyser sker i princip dagligen i lag på elitnivå men det är väldigt sällan individuellt utan genomförs med hela laget eller i mindre grupper. Individuell feedback förekommer i princip aldrig.

Ett flertal spelare önska enligt enkätsvar att de fick mer individuell feedback över vad just han behöver tänka och öva på. Men samtidigt måste en förståelse finnas över tränarnas situation. Eftersom mycket av tränarnas kraft åtgår att coacha laget och planera träningar så finns idag inte tillräckligt med utrymme för att också hinna med att ge individuell feedback. Av denna anledning bör varje elitishockeyförening anställa en individuell tränare som har uppdrag att arbeta med individens utveckling vid träning som på match, utveckling av teknik, taktik, fysik och mentalt.

Den fysiska träningen bedrivs sällan individuellt. Individuella fysprogram och fysupplägg bör vara naturligt inslag i fysisk träning på försäsong och under uppbyggnadsperioden. Det är en mycket viktig del i en ishockeyspelares karriär. Genom att säkerställa kvalitén bör det ske genom metoden individuell träning. Dock förekommer i vissa elitishockeylag att särskilda individuella fysupplägg med tillhörande program upprättas och utformas.

Det bör i sammanhanget påpekas att spelares enkätsvar tyder på en uppfattning om att den fysiska statusen är bra på svenska elitishockeyspelare, men skulle ytterligare förbättra den fysiska statusen genom individuella fysupplägg.

Ej heller den mentala träningen bedrivs i någon större omfattning. Några citat från spelare är *"/.../ingenting alls/.../*, *"/.../minimalt/.../*, *"/.../önskar det vore mer/.../* medan från tränarhåll låter det *"/.../har inte kunskap i området/.../* och *"/.../ingenting alls/.../*. Mental träning är en viktig del som kommer komma allt mer inom ishockeyn i framtiden. Ett huvudproblem är att kunskap inom området vanligtvis saknas i föreningarna, vidare handlar det om tid och resurser. Men faktum kvarstår, mental träning är en viktig del och därför borde resurser avsättas till denna del.

Ett intressant förhållande framgår av tränares och spelares svar avseende vilka grundmoment inom individuell träning som det finns störst respektive minst behov av. Inom området teknik anser spelare, jämfört med tränare, att det behövs tränas på betydligt mera. Med det motsatta förhållandet råder inom den mentala biten.

Detta resultat skall jämföras med områdena taktik och fysik, vilket både tränare och spelare är överens om att det inte behöver tränas lika mycket på. Mot denna bakgrund borde den individuella träningen i framtiden kraftsamlas till teknik och mental träning och inte lika mycket inom områdena taktik och fysik. Både tränares och spelares synpunkter borde kunna tillgodoses i framtiden.

6.2.3 *Del 3 - Individuell tränings betydelse för den framtida spelarutvecklingen*

Enligt den för studien ställda hypotes och med enkätsvaren som faktabas råder det ingen tvekan om att hypotesen verifieras, det vill säga att traditionell lagträning intar en klart dominerande roll inom svensk elitishockeyträning. Vidare visar enkätsvaren att individuell träning måste införas med det snaraste, kanske till och med bli den dominerande delen i framtidens ishockeyträning jämfört med dagens traditionella metoder.

Med tanke på det som redovisats i avsnitt 2 är vi i Sverige väldigt bra på att få ihop grupper och bygga lag enligt parollen ”*en för alla, alla för en*” där laget och lagandan står i centrum. Vi glömmer lätt jagandan, vilket är en viktig del i denna process där tränare arbetar med utbildning och utveckling av svensk ishockey på olika nivåer och inte främst inom elitishockeyn. Självklart skall den svenska modellen fortsätta råda, med tanke på att det är en av våra stora styrkor och framgångsnycklar. Dock skall inte detta betyda att jagandan och utvecklingen av individen sidosatts, vilket den gör idag.

Enkätsvaren visar med tydlighet att utveckling av individen måste framhållas där träningen allt mer bör anpassas efter individens behov, förutsättningar och önskemål, i en dialog mellan spelare och anställd individuell tränare. Detta kommer med stor sannolikhet leda till förbättrad spelarutveckling och individuellt skickligare spelare. En integration av individuell träning med fortsatt traditionell lagträning och formning av ett kollektiv med god laganda, bör detta i framtiden betraktas som ett vägledande koncept. Dock har enkätsvaren inte funnit metoder eller kunskap för att arbeta med individuell träning och utveckling på Svensk elitishockeynivå.

Framtiden kommer ställa ökade krav på individuell träning för att internationellt kunna konkurrera på yttersta elitnivå, där ett delmål kommer vara anställda individuella tränare som bara jobbar med individens utveckling.

En av våra elitishockeyföreningar har redan anammat denna filosofi, vilket tidigare nämnts, för tillfälligt endast en vecka per månad. Detta är ett berömvärt första steg mot en totalintegration av individuell träning och traditionell lagträning.

6.2.4 *Del 4 - Individuell träning, i framtida ledar- och tränarutbildningar*

Tränare hävdar med bestämdhet, enligt enkätsvaren, att idag finns inte kompetens inom området individuell träning och därmed åsidosätts utveckling av den enskilde spelaren. Även spelarna gör bedömningen att kunskaperna hos lagtränarna inte finns. Detta är ett problem som Svenska ishockeyförbundet måste ta tag i nu. Införande av individuell träning skulle leda till kvalitetshöjning. Genom att göra detta kommer vi också att höja standarden på Svensk ishockey.

En viktig parameter att beakta vid en förändring, är de ideella tränarnas inställning till konceptet individuell träning som metod. I enkätsvaren har framkommit kommentarer såsom ”*det kan bli svårt att få tränarkåren att köpa konceptet*”. Dagens tränare vet vad de har, men vet inte vad de får. När det gäller de ideella tränarna med konservativ grundinställning kommer säkerligen vara ifrågasättande av konceptet och sannolikt kommer inte att acceptera förändringar avseende träningsmetoder.

Dock när det gäller huvuddelen av elittränarna som svarat på enkäter ställer de sig positiva till konceptet. Ett par stycken är rent av negativa till att införa konceptet i tränare- och ledarutvecklingen.

Vidare framgår av enkätsvaren, tränare som spelare, att individuell träning skall införas som träningsmetod i den dagliga verksamheten.

Synpunkter som */.../kunskap finns inte i området/.../* och */.../brist på tid/.../* framförs av både tränare och spelare, vilket i sig kan vara fullt möjligt. Denna studie tar inte upp frågeställningen hur mycket tid som skall avsättas för individuell träning. Däremot den totala tid som disponeras för träningen bör förhållandet mellan traditionell lagträning och individuell träning omorganiseras till förmån för det nya konceptet, individuell träning.

6.3 Förslag på hur den individuella träningen kan införas i Svensk ishockey för att förbättra spelarutvecklingen i framtiden.

Enligt de resultat som redovisats i avsnitt 5 och den efterföljande diskussionen kan ytterligare resonemang föras vidare och förslag ges på hur den individuella träningen kan införas inom svensk ishockey. Med målsättning att förbättra spelarutvecklingen och föra in begreppet individuell träning som den nya träningsmetoden inom svensk ishockey.

Av tränares och spelares enkätsvar samt deras kommentarer redovisade i bilaga 3 framgår att individuell träning enligt den definition som nyttjas i studien, ses som ett krav för att i framtiden förbättra spelarutvecklingen och i dess förlängning även lagets kapacitet. För att utveckla svensk ishockey på olika nivåer nationellt, allt från våra ungdomslandslag via juniorlandslag till våra elitishockeyföreningar finns det två faktorer som kommer bli viktiga och helt avgörande för att den individuella utvecklingen av framtidens spelare skall ske. Detta redovisas nedan i två förslag:

Den första faktorn är att i varje elitishockeyförening finns idag anställda lagtränare, sportchefer, fystränare med flera. I framtiden skall dessa föreningar även anställa en individuell tränare vars uppdrag blir att utveckla den enskilde spelaren kontinuerligt i tekniska detaljer, både "on-ice" och "off-ice", mental vägledning, fysisk träning och taktisk förmåga i form av speluppfattning och spelförståelse, detta om svensk ishockey på långsikt skall konkurrera på yttersta internationella elitishockeynivå. Denne individuella tränare bör inte vara delaktig vid laguttagningar, utan har enbart en uppgift. Att utveckla den enskilde individen både vad avser deras styrkor men även arbeta med spelarens svagheter, detta skall ske dagligen. Den individuella tränaren bör ses som ett komplement med specialkompetens till den vardagliga verksamheten.

Den andra faktorn är att Svenska ishockeyförbundet ansvarar för våra ungdomslandslag, juniorlandslag, damkronorna och Tre kronor. Dessa lag behöver, precis som målvaktstränarna idag arbetar individuellt med målvakterna anställa en individuell tränare till respektive landslag för att kontinuerligt arbeta med utveckling av individerna i tekniska detaljer "on-ice" som "off-ice", mental vägledning, fysisk träning och taktisk förmåga i form av speluppfattning och spelförståelse.

Denna individuella tränare bör inte vara delaktig i laguttagningarna, utan skall dagligen arbeta med individerna utifrån deras önskemål, behov och förutsättningar. Den individuella tränare skall delta på landslagsträffar och landslagsläger och då arbeta med individuell utveckling av spelarna. Den individuella tränaren bör ses som ett komplement med specialkompetens till den vardagliga verksamheten i landslagen.

Dessa två faktorer kommer i framtiden bli väldigt viktiga för att den individuella träningen skall bli ett naturligt inslag i den idrottsliga verksamheten på förbunds nivå, landslagsnivå till våra elitishockeylag i elitserien och allsvenskan.

Svenska ishockeyförbundet och elitishockeyföreningar (elitserie och allsvenska lag) måste å det snaraste anamma denna idé med att utveckla spelare individuellt genom att anställa kompetenta individuella tränare för att härigenom kunna tillhandahålla en bra och professionell verksamhet som på sikt kommer att utveckla svensk ishockey.

6.4 Förslag på hur den individuella träningen kan införas och utformas i Svenska Ishockeyförbundets tränar- och ledarutbildningar i framtiden

Med de fakta som framkommit i resultatredovisningen och den efterföljande diskussionen kan framtida resonemang föras redan nu. Målsättningen måste vara att föra in den individuella träningen som ett nytt rön inom svensk ishockey och in i tränar- och ledarutbildningar.

Med tanke på tränares och spelares entydiga enkätsvar och med tillhörande kommentarer redovisade i bilaga 4, framgår en oerhört tydlig statistik som påvisar att i framtiden måste ämnet individuell träning finnas med i tränar- och ledarutbildningar, detta om vi vill utveckla svensk ishockey och i framtiden kunna fortsätta att konkurrera på yttersta internationella nivå.

Förslagsvis så finns olika metoder för hur man kan införa ämnet individuell träning i tränar- och ledarutbildningar. Nedan ges två förslag på hur detta kan ske:

Första förslaget är enligt de fakta som redovisats i avsnitt 2 där det beskrivs hur dagens tränar- och ledarutbildningar ser ut. Kan begreppet individuell träning införas som ett eget delmoment i samtliga utbildningar, där Svenska ishockeyförbundet tillsammans med kompetenta personer inom individuell träning utarbetar materialet. Detta material skall finnas med i varje utbildning genom hela utbildningsstegen, med en naturlig progression av materialet i respektive kurs. Detta innebär att varje tränar- och ledarutbildning består av ett block med individuell träning som tema. Förslagsvis kan detta block ligga på tre till fyra timmar, vilket innebär att tid ges åt att informera, diskutera och analysera den individuella träningen ur ett nuläge och framtida perspektiv på olika nivåer.

Andra förslaget på den individuella träningens införande i tränar- och ledarutbildningar bygger på idrottens och ishockeyns fyra grundmoment, vilket är teknik, taktik, fysik och mentalt. Enligt de fakta som redovisats i avsnitt 2, framgår det att grundkursen är den grundläggande utbildningen inom Svensk ishockeyns utbildningsstegen. Därefter finns i dagsläget fyra inriktningar: 1 barn/ungdoms kurser, 2 kurser i träningslära, 3 junior/senior kurser och 4 målvaktkurser.

Förslaget innebär att man skapar en femte inriktning med individuell träning efter genomförd grundkurs, vilket bör delas in i fyra kurser:

- Individuell träning kurs 1: teknik
- Individuell träning kurs 2: taktik
- Individuell träning kurs 3: fysik
- Individuell träning kurs 4: mentalt

Konceptet bygger på att grundkursen är den första grundläggande utbildning. Därefter skall tränare precis som de kan välja målvaktsutbildningens kurser även kunna välja kurser specifikt för individuell träning, som i sin tur består av fyra kurser. En för respektive grundmoment enligt ovan.

I dessa individuella träningskurser enligt det första förslaget och de andra förslaget skall det finnas ett väl genomarbetat material med ett grundläggande syfte att finna pedagogiska aspekter på hur kunskap förmedlas till individ och samt metoder för det. Det bör vidare arbetas fram specifika metoder för hur tränarna skall arbeta med individuell träning i praktiken så en total integration mellan individuell träning och lagträning möjliggörs. Det skall även finnas specialkunskaper i respektive grundmoment, som till exempel inom teknik bör biomekanik finnas som ett delmoment i kursen etc.

Detta förslag skall å det snaraste införas inom svensk ishockey vilket får till konsekvens att Svenska ishockeyförbundet snarast bör tillsätta en arbetsgrupp med kompetenta personer inom individuell träning, där de arbetar fram ett utbildningsunderlag, för att härigenom gå från teori till praktisk handling så att individuell träning kommer till gagn för tränar- och ledarutbildningar. Härvid kan denna unika studie ligga till grund för denna arbetsgrupp. Det ligger i Svenska ishockeyförbundets intresse att tillhandahålla en bra och professionell verksamhet som på sikt kommer att utveckla svensk ishockey.

6.5 Fortsatta studier och forskning

Eftersom alla infallsvinklar inte är beaktade i denna studie ges här fyra förslag på framtida studier och forskning som är nödvändiga för att ytterligare utveckla den individuella träningen inom svensk ishockey.

Det första förslaget är mot bakgrund av vad som redovisas under punkt 6.3 den första faktorn avseende elitishockeyföreningar som anställer individuella tränare, bör förhållandet mellan tränare och individuell tränare närmare studeras för att uppnå effektivast möjliga resultat på kort- och lång sikt samt hur träningsmängden mellan traditionell lagträning i förhållande till individuell träning bör förhålla sig på lämpligaste sätt.

Andra förslaget är utifrån det som diskuteras i punkt 6.3 den andra faktorn avseende införandet av individuella tränare inom landslagsverksamheten behöver studie bedrivas för att finna metoder för hur den individuella tränaren i praktiken kan få utrymme vid landslags-samlingar och landslagsträffar för att kunna bedriva den individuella träningen på lämpligaste sätt.

Vidare utifrån det som diskuteras i punkt 6.4 det första förslaget avseende införande av individuell träning i samtliga kurser i den traditionella tränar- och ledarutbildningen som eget delmoment och block, bör detta närmare studeras i vilken omfattning detta skall förekomma. Det kommer behöva tas fram en naturlig progression i det innehåll av vad som skall belysas, informeras och diskuteras inom individuell träningen i respektive tränar- och ledarutbildning från grundkurs till elittränarutbildningen.

Avslutningsvis det sista förslaget är utifrån det som diskuteras i punkt 6.4 det andra förslaget avseende individuella träningen som en femte inriktningen efter genomförd grundkurs, bör det studeras vilket material som skall finnas inom de fyra olika grundmomenten (teknik, taktik, fysik och mentalt). Vidare bör det av studien framgå pedagogiska aspekter på hur kunskap förmedlas till individ på lämpligaste sätt och metoder för det. Det bör även arbetas fram specifika metoder för hur tränarna arbetar med individuell träning i praktiken, vilket leder till en integration mellan individuell träning och traditionell lagträning.

Det skall även finnas specialkunskaper i respektive grundmoment, som till exempel inom teknik bör biomekanik finnas som ett delmoment i kursen etc.

Dessa fyra redovisade förslag till framtida studier bör genomföras för att svensk ishockey skall ta ytterligare steg i riktning mot förbättrad utveckling inom området individuell träning, ett område som med största sannolikhet kommer få en allt större betydelse i framtidens utbildning av spelare. Mot bakgrund av de svar som tränare och spelare givit, kommentarer redovisade i bilaga 3 och 4 samt de resultat som presenterats i avsnitt 5 bör den individuella träningen framhållas som ett komplement till den traditionella lagträningen. Detta för att bli ledande inom ishockeyutbildning och utveckling av tränare, ledare och spelare i framtiden.

7 KÄLL- OCH LITTERATURFÖRTECKNING

Böcker tryckta:

Annerstedt, C och Asbjorn, G (1997): *IDROTTENS Träninglära*. SISU Idrottsböcker.

Boustedt, T (2008): *Ishockeyns ABC/ fjärde upplagan*. Utvecklings- och landslagsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet.

Boustedt, T (2004): *Ishockeyns ABC*. Utvecklings- och landslagsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet.

Boustedt, T (2007): *Vägen till ELIT del 1 och 2*. Utvecklings- och landslagsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet.

Boustedt, T (2006): *Vägen till ELIT*. Utvecklings- och landslagsavdelningen, Svenska Ishockeyförbundet.

Solin, E och Solin, Lars-Gunnar (1995): *Prestera Avspänt*. Solin AB.

Utvecklingskommittén (1987): *Träningsplan för 16-18 åringar*. Svenska Ishockeyförbundet.

Uppsatser:

Urban, P och Ängehagen, P (1996): *Individanpassad träning inom lagidrott*. Examensarbete vid Idrottshögskolan, Stockholm.

Från Internet:

Svenska ishockeyförbundet, den 5 mars 2009// 13.15.

www.swehockey.se

Svenska ishockeyförbundet, den 27 mars 2009// 15.00.

www.coachescorner.nu

Otryckta källor

Samtal med två ishockeyspelare på internationell elitnivå, den 22:a maj 2008.

Samtal med ansvarig person för spelarutvecklingen på Svenska ishockeyförbundet, 18:e maj 2009.

Samtal med ansvarig person för tränar- och ledarutbildningen på Svenska ishockeyförbundet, 17:e april 2009.

ENKÄT - SPELARE

Detta är en studie som genomförs i samförstånd med vår kontaktman Staffan Landberg på Svenska Ishockeyförbundet. Studien handlar om individuell träning på elitishockeynivå. Din del är betydelsefull för denna studie. Denna enkät som följer skall Du som spelare besvara med största möjliga omdöme. Viktigt att du är så uppriktig och ärlig du bara kan. Vi uppskattar ditt stöd jätte mycket, det kommer betyda mycket för oss i vår studie.

Viktigt att vi definierar vad vi i studien menar med dessa begrepp.

INDIVIDUELL TRÄNING:

När En tränare genomför taktisk-, teknisk-, fysisk- och mental träning med En spelare.

Nyckelord för individuell träning är: ***En tränare och En spelare som bedriver träning, inom följande moment:***

- **Teknik** (skridskoteknik, skotteknik, närkampsspelsteknik, klubbteknik, passnings- och mottagningsteknik)
- **Taktik** (spelförståelse, speluppfattning)
- **Fysik** (styrka, uthållighet, snabbhet, koordination och rörlighet)
- **Mentalt** (självförtroende, koncentration, anspänningsreglering och stresshantering).

Där Du som tränaren bedriver individuella samtal, individuell feedback vid träning som match. Till exempel bedriver individuella teknikpass på is, individuella taktikanalyser (matchanalyser), du ger individuella träningsprogram på försäsong och under säsong eller att Du som tränaren individuellt vägleder spelaren till en högre och starkare mental status.

DEL 1

I vilken omfattning bedrivs den "individuella träningen" idag på svensk elitishockeynivå, och därmed i det lag du representerar.

1. Hur mycket individuell träning får du som spelare? Kryssa endast i ett svarsalternativ.

Aldrig	1 ggr/v	2-3 ggr/v	1 ggr/mån.	2-3 ggr/mån .	Annat
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1b. Beskriv i vilken omfattning du får "individuell träning":

.....
.....
.....

1c. Ge Exempel på vilket sätt du får individuell träning?

.....
.....
.....

**2. I vilken omfattning får du individuell träning idag inom följande moment?
Endast ett kryss per moment.**

TEKNIK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån	3 ggr/mån	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

Om du kryssat i "annat" – beskriv hur mycket individuell träning du får:

.....
.....
.....

TAKTIK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån	3 ggr/mån	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

Om du kryssat i "annat" – beskriv hur mycket individuell träning du får:

.....
.....
.....

FYSIK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån	3 ggr/mån	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

Om du kryssat i "annat" – beskriv hur mycket individuell träning du får:

.....
.....
.....

MENTALT

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån	3 ggr/mån	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

Om du kryssat i "annat" – beskriv hur mycket individuell träning du får:

.....
.....
.....

3. Rangordna med siffrorna 1-4 där 1 är den del du anser helst vilja ha individuell träning, detta utifrån dina behov, önskemål och förutsättningar.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TEKNIK	TAKTIK	FYSIK	MENTALT

3.b Motivera varför du vill ha mer individuell träning av det ena eller andra?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Upplever du att du som spelare vill ha mer individuell träning idag utifrån dina behov, önskemål och vilja? Kryssa i endast en ruta.

JA

NEJ

4b. Om du svarat ”ja” på fråga 4, Varför skulle du vilja ha mer individuell träning?

.....
.....
.....
.....
.....

4c. Om du svarat ”nej” på fråga 4, varför skulle du inte vilja ha individuell träning?

.....
.....
.....
.....
.....

DEL 2

På vilket sätt bedrivs den ”individuella träningen” idag på svensk elitishockeynivå, och därmed i det lag du representerar.

**5. På vilket sätt (inom vilka områden) bedrivs den individuella träningen i erat lag?
Kryssa i endast ett svar för varje moment (Ja eller Nej)!**

	JA	NEJ
Individuell träning (teknik) vid ispass:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella matchanalyser (taktik):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella fysprogram under säsong:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella fysprogram vid försäsongen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuell vägledning (mentalt):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5a. Individuell träning (teknik) vid ispass – där tränaren utvecklar dig som individ.

På vilket sätt bedrivs det?

.....
.....
.....
.....

5b. Individuella matchanalyser (taktik) – där tränaren utvecklar dig som individ.

På vilket sätt bedrivs det?

.....
.....
.....
.....

5c. Individuella fysprogram – där tränaren tar hänsyn till dina behov.

På vilket sätt bedrivs det?

.....
.....
.....

5d. Individuell vägledning (mentalt).

På vilket sätt bedrivs det?

.....
.....
.....

DEL 4

I framtida tränarutbildningar, skall ämnet ”individuell träning” förekomma som ett delmoment i ledar-, tränarutbildningar arrangerade av distriktsförbundet och specialförbundet (Svenska Ishockeyförbundet).

7. Tycker du att ämnet ”individuell träning” skall förekomma som ett delmoment i tränar-, och ledarutbildningar i framtiden?

JA

NEJ

7b. Varför tycker du det – motivera gärna ditt svar!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ENKÄT - TRÄNARE

Detta är en studie som genomförs i samförstånd med vår kontaktman Staffan Landberg på Svenska Ishockeyförbundet. Studien handlar om individuell träning på elitishockeynivå. Din del är betydelsefull för denna studie. Denna enkät som följer skall Du som spelare besvara med största möjliga omdöme. Viktigt att du är så uppriktig och ärlig du bara kan. Vi uppskattar ditt stöd jätte mycket, det kommer betyda mycket för oss i vår studie.

Viktigt att vi definierar vad vi i studien menar med dessa begrepp.

INDIVIDUELL TRÄNING:

När En tränare genomför taktisk-, teknisk-, fysisk- och mental träning med En spelare.

Nyckelord för individuell träning är: ***En tränare och En spelare som bedriver träning, inom följande moment:***

- **Teknik** (skridskoteknik, skotteknik, närkampsspelsteknik, klubbteknik, passnings- och mottagningsteknik)
- **Taktik** (spelförståelse, speluppfattning)
- **Fysik** (styrka, uthållighet, snabbhet, koordination och rörlighet)
- **Mentalt** (självförtroende, koncentration, anspänningsreglering och stresshantering).

Där Du som tränaren bedriver individuella samtal, individuell feedback vid träning som match. Till exempel bedriver individuella teknikpass på is, individuella taktikanalyser (matchanalyser), du ger individuella träningsprogram på försäsong och under säsong eller att Du som tränaren individuellt vägleder spelaren till en högre och starkare mental status.

DEL 1

I vilken omfattning bedrivs den ”individuella träningen” idag på svensk elitishockeynivå, och därmed i det lag du tränar.

- 1. Hur mycket individuell träning ges per spelare? Kryssa endast i ett svarsalternativ.**

Aldrig	1ggr/v	2-3ggr/v	1ggr/mån.	2-3ggr/mån.	Annat
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 1b. Beskriv i vilken omfattning du ger ”individuell träning” per individ:**

.....

.....

.....

- 1c. Ge Exempel på vilket sätt du bedriver individuell träning?**

.....

.....

.....

- 2. I vilken omfattning ger du individuell träning per individ idag, inom följande moment? Endast ett kryss per moment.**

TEKNIK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån.	3 ggr/mån.	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

- Om du kryssat i ”annat” – beskriv hur mycket individuell träning du ger per individ:**

.....

.....

.....

TAKTIK

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 ggr/mån.	3 ggr/mån.	1 ggr/v	2-3 ggr/v	Annat

- Om du kryssat i ”annat” – beskriv hur mycket individuell träning du ger per individ:**

.....

.....

.....

DEL 2

På vilket sätt bedrivs den ”individuella träningen” idag på svensk elitishockeynivå, och därmed i det lag du tränar.

**5. På vilket sätt (inom vilka områden) bedrivs den individuella träningen i erat lag?
Kryssa endast i ett svar för varje moment (Ja eller Nej)!**

	JA	NEJ
Individuell träning (teknik) vid ispass:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella matchanalyser (taktik):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella fysprogram under säsong:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuella fysprogram vid försäsongen:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuell vägledning (mentalt):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5a. Individuell träning (teknik) vid ispass – där du som tränare utvecklar individen.

På vilket sätt bedriver du det?

.....
.....
.....

5b. Individuella matchanalyser (taktik) – där du som tränare utvecklar individen.

På vilket sätt bedriver du det?

.....
.....
.....

5c. Individuella fysprogram.

På vilket sätt bedriver du det?

.....
.....
.....

5d. Individuell vägledning (mentalt).

På vilket sätt bedriver du det?

.....
.....
.....

Tränare och spelares kommentarer om frågeställning del 3:

Tror du den ”individuella träningen” kommer att få större betydelse i framtiden för förbättrad utbildning och utveckling av svenska elitishockeyspelare?

Tränarnas kommentarer:

/.../För att utvecklas måste man kontinuerligt uppdatera kunskap inom de 4 områdena /.../

/.../ Individens skicklighet avgör lagets skicklighet /.../

/.../ Det blir mer professionellt och inriktat arbete på att varje individ kan utvecklas optimalt/.../

/.../ Kraven höjs. Konkurrensen ökar, så det kommer krävas mer proffsigt arbete i allt som görs. Detta ligger rätt i tiden/.../

/.../Individuell träning är framtidens träning/.../

/.../Inom några år har vi mentala tränare, precis som fystränare/.../

/.../Spelet blir snabbare, bättre, tuffare. Vi måste förbättra dom inom kunskaperna hos spelarna för att få bättre spelare som klarar dom tuffare kraven/.../

/.../i och med att vi spelar så många matcher och det lär inte bli färre så kan man inte träna så mycket mer med laget därför tror jag att den individuella delen blir viktigare och viktigare/.../

Spelarnas kommentarer:

/.../Tycker allt detta med individuell träning kan bli bättre inom svensk ishockey/.../

/.../Alla är olika som människor, därför måste träningen börja anpassas efter individens behov, inte bara laget/.../

/.../Alla pratar om att man skall utveckla föreningen och laget, men aldrig individen/.../

/.../Individuell träning kommer i framtiden bli avgörande för hur bra lagets skicklighet/.../

/.../Framför allt de mentala och tekniska måste individualiseras/.../

/.../Framför allt tekniska detaljer, de tränar vi aldrig på/.../

/.../Det finns så stor konkurrens, så för att sticka ut och komma till eliten så behövs träningen optimeras/.../

/.../Individuell träning har blivit uppmärksammasad, kommer en studie på detta så kommer utvecklingen öka/.../

/.../Inte individuell taktik, det finns redan så mycket. Det räcker/.../

/.../För att svensk ishockey skall hänga med i utvecklingen. I andra länder satsar man redan på individuell träning/.../

/.../Problemet är att kunskapen finns inte om detta/.../

/.../Jag tror man jobbar bättre i grupp, förutom den mentala biten, sedan är det upp till dig själv/.../

/.../Tycker allt detta kan bli bättre inom svensk ishockey/.../

/.../ Gruppträning känns som passé/.../

/.../Jag tror detta kommer vara den framtida modellen/.../

/.../För att hockeyn och spelarna skall utvecklas, så behövs alla dessa moment anpassas efter individen/.../

/.../Hockey is a team game and will remain that way. To improve individually with only help the team/.../

Tränare och spelares kommentarer om frågeställning del 4:

Tycker du att ämnet ”individuell träning” skall förekomma som ett delmoment i tränar- och ledarutbildningar i framtiden?

Tränarnas kommentarer:

/.../behövs bättre individuella kunskaper på nämna områden! Ge bättre resultat i matcherna. Kompetens och kvalitet höjning om man kan utveckla alla nämna delmoment /.../

/.../Varför har det inte funnits tidigare? /.../

/.../Den svenska modellen har den fungerat bra? Inkompetenta ledare på ungdomsnivå?!?! Självklart skall ”individuell träning” finnas i utbildningarna /.../

/.../ Detta om individuell träning är oerhört viktigt. Det kommer ställas högre krav på tränare/ledare för att kunna jobba med att utveckla varje individ optimalt /.../

/.../ Kunskap om att utveckla individen kommer få större betydelse i framtiden /.../

/.../Det behövs, annars kommer vi inte lära hos att utveckla spelarna, utan bara gruppen /.../

/.../På A-lags nivå kan tränare bara coacha femman/laget och är för dålig på coacha individen /.../

Spelarnas kommentarer:

/.../Alla är olika, alltså olika träning /.../

/.../Alla tränare är inte utbildade till att utveckla individen. Det behövs extra utbildning för att få fram detta på ett bra sätt /.../

/.../Ja tränarna måste lära sig att utveckla individen, inte bara grupper /.../

/.../Min erfarenhet säger att tränare använder sig inte av individuell träning /.../

/.../Tycker det är bättre med specialiserade tränare som inte har något med kollektivet att göra /.../

/.../Förmodligen förekommer inte detta i utbildningen annars skulle väl tränarna genomföra det /.../

/.../Detta skulle gynna och utveckla hela svensk ishockey /.../

/.../Otroligt avgörande att det finns kompetenta tränare, så jag som individ kan utvecklas optimalt/.../

/.../Jag tror det kan bli svårt att få alla tränare att köpa konceptet/.../

/.../Steg 1 blir att tränarna inhämtar kunskap om individuell träning /.../

/.../Ska vi följa med utvecklingen internationellt är nog detta ett måste/.../

/.../Tränarna måste bli bättre på detta område och inhämta mer kunskap om individuell träning/.../

/.../Ser detta som en självklarhet, tränarnas kompetens kan förbättras inom detta område /.../

/.../Den individuella träningen är avgörande för framgång/.../

/.../För att tränarna skall få ökad förståelse och förstå att det är viktigt med individuell träning i framtiden/.../

/.../The more the individual improves mentally, and skillfully, he will help the team that much more/.../