Skivstångsträning VS Funktionell träning för ishockeyspelare

Andreas Melin

Svenska ishockeyförbundet

Examensarbete Elittränarutbildningen 2016

Handledare: Anders Lundberg

Sammanfattning

Syftet med detta arbete är att ge en inblick i våra elitföreningars styrketräning och beskriva deras tankar kring Andreas Öhgrens påstående om att hockeyspelare inte längre bör träna med skivstänger.

Frågeställningar

1. Hur mycket skivstångsträning kontra funktionell träning jobbar våra elitföreningar med under försäsongen.
2. Är vi på väg mot mer funktionellt anpassad styrketräning som liknar spelet ishockey mer än vad kanske traditionella tyngdlyftarövningar gör?
3. Hur ser framtidens styrketräning ut för elitsatsande ishockeyspelare och klubbar?

Metod

Denna studie innefattar en litteraturgenomgång samt att fem stycken telefonintervjuer har genomförts med tränare från framförallt SHL-lag. Intervjuerna utgick från en intervjumall där samma frågor ställdes till samtliga personer.

Resultat

Skivstångsträning har historiskt sett utgjort den vanligaste styrketräningen för ishockeyspelare. Senaste åren har dock ett skifte skett, och skivstångsträningen har fått börja lämna plats åt mer funktionellt inriktad träning. Andreas Öhgren menar att man i sin styrketräning alltid så långt som möjligt ska försöka efterlikna de rörelser och påfrestningar som kroppen kommer utsättas för på ishockeyplanen. Fystränarna som har intervjuats är till viss del beredda att hålla med, men de menar alla att skivstångsträningen ska finnas där och vara grunden för muskeluppbyggnaden hos framförallt yngre ishockeyspelare.

Diskussion

Jag håller med såväl Öhgren som de tränare jag har intervjuat, men som jag ser det ska skivstångsträningen finnas där som en grund i uppbyggnadsfasen. Det är dock ingen lätt fråga och jag tror att det kommer komma fler studier inom området. Allt medan tiden går kommer vi också se de mer långsiktiga resultaten av att ishockeyspelare kör med funktionellt anpassad träning. Det vore intressant att följa en spelare som övergår från skivstångsträning till att köra mestadels funktionellt inriktad styrketräning på nära håll och under en lång period för att kunna studera följderna. Helt individanpassad träning för alla ishockeyspelare vore enligt mig det bästa, men resursmässigt kan det vara svårt att uppnå.

Innehållsförteckning

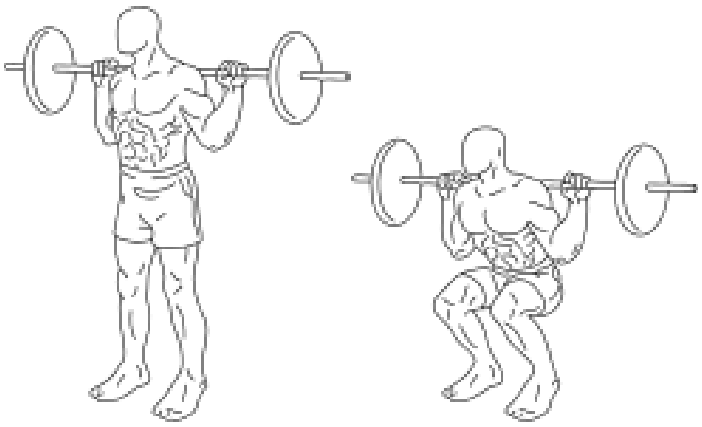
1 Inledning 1
2 Bakgrund 2
2.1 Skivstångsträning 2
2.2 Funktionell träning 2
2.3 Andreas Öhgren 2
3 Syfte & Frågeställningar 3
4 Metod 3
4.1 Literaturstudie 3
4.2 Intervjuer 4
5 Resultat 4
5.1 Skivstångsträning i våra elitklubbar 4
5.1.1 Övningar med skivstång 5
5.2 Funktionellt inriktad träning i våra elitklubbar 5
5.3 Framtidsutsikter 6
6 Diskussion 6
Litteraturlista 8

1 Inledning

Gurun inom personlig träning för ishockeyspelare, Andreas Ögren, påstår att ishockeyspelare under all tid har tränat fel i gymmet. Varför träna en sport i form av tyngdlyftning under sommaren för att när säsongen drar i gång satsa på sporten ishockey igen? Som han ser det bör vi efterlikna rörelserna som sker på isen under försäsongsträningen istället för att enbart lyfta vikter. Andreas Ögren har ett flertal namnkunniga spelare i sitt coachingstall och någoting måste han göra rätt eftersom han är extremt eftertraktad och har fått fram goda resultat hos sina spelare. Man hör NHL spelare som har slutat med skivstångsträning, beskriva att de känner sig starkare och i bättre fysisk form än vad de någonsin gjort tidigare. De fullkomligt krossar alla tester som de kör. Det de gör istället för den klassiska skivstångsträningen är att inrikta sig mot mer funktionell ishockeylik styrketräning.

Kan det vara så att även elitklubbar i Sverige har börjat övergå mot mer funktionell anpassad träning och är det rentav så att skivstängerna har börjat se ljusets sista dagar? Är det så att vi inom ishockeyn börjar se ett skifte där skivstångsträningen som alltid har varit standard bland ishockeyspelare är på väg att ändras?

Jag kommer fördjupa mig i ämnet och ta kontakt med några av våra elitföreningar i Sverige för att få en inblick i deras styrketräning samt få höra hur de ser på skivstångsträning kontra mer funktionellt anpassad träning. Hur ser egentligen framtiden ut inom ishockeyns styrketräning? Hur kommer vi att träna styrka om 10 år? Och är det inte längre lönt att lära våra unga talanger hur man med käpp gör en djup knäböj?



2 Bakgrund

2.1 Skivstångsträning

Det finns mängder med skriven litteratur om skivstångsträning. I ”vägen till elit 2” från svenska ishockeyförbundet skriver Inge Johansson om praktisk styrketräning och att ”Knäböjen” är kungen över alla andra övningar. Den är väldigt effektiv när man vill utveckla fram- och baksidan av lårmuskulaturen, samt sätesmusklerna och nedre delen av ryggen. Knäböjning är en mycket viktig grundövning för en ishockeyspelare. Man beskriver väldigt noga hur en god teknik ser ut och vilka övningar man bör träna. Skivstångsträning har alltid varit en grundsten i styrketräning för ishockeyspelare, det som har ändrats med åren är att man har försökt efterlikna rörelsen på isen mer i vissa övningar.

2.2 Funktionell träning

Om man slår upp ordet funktionell i en Svenska Akademins ordlista kommer man att hitta ordet fungerade. Funktionell träning kan alltså som begrepp tolkas som fungerande träning för ändamålet. Målet är att träningen så mycket som möjligt ska efterlikna den verkliga situationen som personen senare kommer att utsättas för.

2.3 Andreas Öhgren

Andreas Öhgren har en lång rad olika utbildningar inom styrketräning och 20 års erfarenhet av elitträning. Andreas har en utvecklat en helhetsyn på hälsa och träning. Han anser att hur du tränar, äter, sover, jobbar, tänker och stressar påverkar din hälsa och dina träningsresultat. Öhgren har efter att djupgående studerat hur människokroppens olika muskler och leder är uppbyggda kommit fram till att man bör träna för att stärka hela kroppen, mycket för att minska skaderisken men också för att klara av olika påfrestningar man utsätts för. I sina studier har Öhgren bland annat studerat leder och muskler från döda kroppar för att få en djupare förståelse för dess uppbyggnad.

Andreas Öhgren har själv spelat hockey på hög nivå och lidit av diverse skador. Han har på senare år kommit fram till att ishockeyspelare tränar alldeles för ensidigt. Ishockeyspelare bör träna mer komplext och med fokus på hur sporten ishockey är. Öhgrens filosofi inom styrketräning för ishockeyspelare är att vi ska bli starka i hela kroppen och i de rörelser som

vi andvänder oss av ute på isen. Det är ett kreativt kaos ute på isen där allt kan hända och det gäller att kroppen är redo att tackla det menar han. Spelarna behöver ha muskler och leder som är vana vid snabba och oväntade rörelser. Kroppen måste vara komplett för att man som ishockeyspelare ska kunna prestera på toppnivå. Varför träna kondition som en maratonlöpare och styrka som en tyngdlyftare för att sedan på isen prestare som ishockeyspelare. Han tycker att vi borde efterlikna spelet ishockey i alla rörelser vi gör istället.

Andreas har gjort sig ett namn som personlig tränare åt några av våra främsta NHL spelare som Nicklas Bäckström, Gabriel Landeskog, Niklas Kronwall med flera och de kör enbart funktionell individanpassad styrketräning helt utan skivstänger. Istället använder han sig av hantlar, medicinbollar, vikter, med mera i sina övningar där de ofta blandar in löpning i styrketräningen för att få det ”Hockeylikt”. I alla övningar ska man kunna röra sig i olika vinklar, framåt, bakåt, i sidled och rotera.

3 Syfte & Frågeställningar

Syftet med detta arbete är att ge en inblick i våra elitföreningars styrketräning och beskriva deras tankar kring Andreas Öhgrens påstående om att hockeyspelare inte längre bör träna med skivstänger.

Frågeställningar

1. Hur mycket skivstångsträning kontra funktionell träning jobbar våra elitföreningar med under försäsongen.
2. Är vi på väg mot mer funktionellt anpassad styrketräning som liknar spelet ishockey mer än vad kanske traditionella tyngdlyftarövningar gör?
3. Hur ser framtidens styrketräning ut för elitsatsande ishockeyspelare och klubbar?

4 Metod

4.1 Literaturstudie

Jag har gått igenom skrivet material om både skivstångsträning och funktionell träning. Mitt fokus har dock legat på att studerat det nya tänket som finns kring en mer funktionellt anpassad styrketräning för ishockeyspelare. Det känns som ett väldigt hett ämne just nu och

för mig och svensk ishockey väldigt intressant. Jag har lyssnat på podcaster, läst reportage och annat skrivet material på området. Då funktionell träning för ishockeyspelare är ett så pass nytt koncept som det är har det mesta materialet hittats på internet och inte i böcker.

4.2 Intervjuer

Fem stycken telefonintervjuer har genomförts med tränare som har ansvaret för styrketräningen i några av våra ishockeyföreningar i landet. Jag valde att fokusera på tränare i SHL-klubbarna Luleå HF, Brynäs IF, Linköping HC och Frölunda HC men gjorde även en intervju med en tränare från min moderklubb Borlänge HF för att få något mer bredd i mitt material. Jag visste att Borlänge HF anlitat en personlig tränare som ansvarig för styrketräningen vilket gjorde att en intervju med denne kändes relevant för min studie.

Innan intervjuerna hade jag förberett ett antal konkreta frågor för att styra in intervjuerna på rätt område. Varje intervju avslutades dock med en öppnare fråga för att ge utrymme för bredare åsikter och diskussioner. Varje intervju var uppbyggd på samma vis och samtliga frågor berördes vid alla intervjuer.

Intervjumall:

1) Hur mycket skivstångsträning tränare ni per vecka under försäsongen?
2) Vilka skivstångsövningar genomför ni då?
3) Hur mycket funktionellt anpassad styrketräning genomförs under försäsongen?
4) Hur såg styrketräningen ut för ishockeyspelare för 10 år sedan?
5) Hur tror du att styrketräningen för ishockeyspelare kommer att se ut om 10 år?
6) Sett till de tidigare frågorna, har du något du vill tillägga?

5 Resultat

5.1 Skivstångsträning i våra elitklubbar

Samtliga klubbar som kontaktats i denna studie har skivstångsträning som en del av sin styrketräning under försäsong. Huvudanledningen som anges till det är att ishockeyspelare behöver bygga- och bibehålla muskelmassa. De intervjuade framhåller även att det är som allra viktigast för de yngre spelarna som är i inledningen av sina karriärer att bygga på sig muskler genom skivstångsträning med tyngre vikter för att lägga en bra grund. Ju äldre och

mer erfaren du blir, desto större fokus ska läggas på att bibehålla den grund du lagt och underhålla kroppen. Intensiteten i skivsångsträningen varierar men mellan 3-5 pass per vecka verkar vara standard. Blickar vi bakåt i tiden så har alla uppfattningen att det skett en stor förändring i hur vi tränar med skivstång. Förr var det viktigt med tunga vikter och det skulle göra ont i kroppen när man tränade. Oftast var det klassiska övningar som bänkpress och knäböj som var de grundläggande och tanken på vad en ishockeyspelare egentligen behöver fanns inte riktigt där.

5.1.1 Övningar med skivstång

Övningarna som klubbarna kör i sin styrketräning är grundövningar för över och underkropp. Till benstyrka tränar de front squat och back squat (Benböj med stången bak och fram på axlarna) samt marklyft. De här tre finns med i allas träningsupplägg men kompletteras sedan med någonting mer såsom utfallsteg och hopp. För överkroppen är det olika drag- och pressövningar som till exempel snedbänk, overheadpress (lyfter stången över huvudet) och diverse rodd övningar. När de tränar mer komplexa övningar är det frivändningar, ryck och stötar.

5.2 Funktionellt inriktad träning i våra elitklubbar

Samtliga intervjuade klubbar är rörande överens om att det är bra med funktionellt inriktad träning. Framförallt i uppvärmningen innan annan träning för att få igång muskler och leder. Men de menar också att de försöker blanda in det funktionella i all sin styrketräning i olika utstreckning. Ett exempel som beskrivs är att träna tre övningar i följd: inleda med knäböj, för att sedan direkt köra bålstabilitet och avsluta med en rörlighets övning. Ett annat alternativ som nämns är cirkelträning. En allsidig träningsform där man kan blanda in medicinbollar, gummiband, hantlar, kettlebells och TRX-band för att försöka jobba i alla de olika vinklarna som ishockeyspelare rör sig i.

Vissa av klubbarna har även valt att prova styrketräna på andra sätt i form av cross fit (ett styrke- konditionspass som baseras på att ständigt variera funktionella rörelser under olika intensitet), TRX (ett pass där du hänger i band fästa i taket och jobbar med din egen kroppsvikt i olika rörelser) och yoga (en träningsform för balans, smidighet och muskulär styrka). Några av klubbar individanpassar sin funktionella träning för att tillgodose vad varje spelare behöver för fokus i sin träning. Ofta är det bålstyrka, explosivitet, mer muskelmassa eller smidighet som behöver prioriteras extra.

5.3 Framtidsutsikter

De intervjuades tankar om framtiden är också eniga. De menar att styrketräningen kommer att inriktas mer mot vad ishockeyspelare behöver på isen. Skivstångsträningen kommer att finnas kvar eftersom det är grundläggande när man bygger på sig mer muskler. Spelarna kommer att få fortsätta jobba med skivstången för att få upp grund- och maxstyrkan, framförallt hos de yngre spelarna som måste få upp mer muskelvolym. Dock kommer skivstångsträningen i större grad mixas med den funktionella träningen för att ishockeyspelare ska bli rörligare och starkare i de olika positionerna som de utsätts för. Framtida fysträner behöver än mer utveckla sin förståelse för hur ishockeyn ser ut, för att så långt som möjligt försöka efterlikna de rörelserna även i gymmet. Något som tas upp är att man tror att det kommer blir vanligare att köra övningar på tid istället för i antal repetitioner. Många klubbar menar också att det borde läggas fokus på att utbilda fler inom styrketräning för att man ska kunna lära ut rätt teknik i skivstångsträningen för att undvika skador. Framförallt ner i åldrarna och inom ungdoms- och junior hockeyn.

6 Diskussion

Med bakgrund av det jag fått höra i intervjuerna och det jag läst så känns det som att den stora förändringen redan skett, även om utvecklingen är allt ifrån klar. För bara några år sedan var det inte många som pratade om funktionell träning inom ishockeyn över huvud taget och nu kör alla klubbar någon form av funktionell träning om vi får tro de intervjuade. Fokus har alltså övergått från ren styrka och muskelmassa till en helhetssyn där framförallt rörligheten har fått ett större fokus. Klubbar som intervjuats jobbar på elitnivå och de har förstått att det är viktigt att efterlikna spelet ishockey så mycket som möjligt. Då kan man inte enbart träna med skivstång utan man måste komplettera med fler redskap i sitt träningsupplägg. Alla påpekar att det är viktigt för spelaren att vara stark, explosiv, och rörlig och för mig innebär det att man måste ha en atletisk kropp som klara av alla olika moment som sker på isen. Alltså är den allsidiga träningen, där vi blandar in flera moment i form av balans, styrka, explosivitet och uthållighet i vår styrketräning avgörande.

Jag menar att utvecklingen kommer att fortgå och att den funktionella träningen kommer få ett större fokus. Jag håller dock med de tränare som jag intervjuat om att man definitivt inte ska plocka bort skivstångsträningen. Alla spelarna som Öhgren har i sitt träningsstall har

redan byggt upp sin grundstyrka, de är redan NHL spelare eller åtminstone på gränsen till att vara det. De har redan tränat sina timmar i gymmet med skivstång. Min känsla är att Öhgren finslipar på en nästan färdig produkt. Frågan är vad som skulle hända om man tar bort skivstångsträningen helt för en spelare som är i sin uppbyggnadsfas av styrketräningen?

Jag tror att de som har rätt genetiska förutsättningar i form av kraftig kroppsbyggnad kan må bra av den funktionella träningen, men är det däremot en spelare som är mindre byggd och har svårt att lägga på sig muskler så tror jag det är väldigt viktigt att lära sig träna med skivstång för att få upp muskelvolymen i kroppen. Om jag kommer tillbaka till Öhgrens NHL spelare så är de som jag skrev tidigare redan väldigt fysiskt starka. De behöver nog den funktionella träningen utan skivstång för att bli än mer kompletta i sin styrka och underhålla kroppen.

I den bästa av världar har varje spelare sin egen tränare som lägger upp styrketräningen exakt utifrån vad just den spelaren behöver för typ av träning. Vissa är starka och behöver träna mer rörlighet, andra är svagare och måste jobba på att få upp muskelmassa medan några behöver jobba med uthålligheten för att orka mer. Tyvärr finns inte de resurserna än och lite för ofta tränar ishockeyspelare som lag där alla övar på samma saker fast det kanske för någon är betydelselöst och för en annan väldigt viktigt. Det skulle vara intressant att få möjlighet att på nära håll följa en ung spelare som inte alls tränar med skivstång och se de resultat i form av tester som spelarna gör och jämföra hur denne ligger till mot andra som tränar med skivstång
.
En sista tanke som slagit mig är om man skulle kunna sluta med utpekade fystränare som ansvarar för hela lag. Kanske vore det intressant att låta spelarna anställa sina egna personliga tränare som får lägga upp styrketräningen tillsammans med spelaren och fokusera på just de bitarna i träningen som de tillsammans anser är de allra viktigaste.

Litteraturlista

Intervju med Emelie Wiberg Fysansvarig Borlänge HF

Intervju med Pär Edlund Fysansvarig Frölunda HC

Intervju med Lars Törnholm Fysansvarig Linköping HC

Intervju med Petter Pettersson Fysansvarig Luleå Hockey

Intervju med Magnus Ågren Fysansvarig Brynäs IF

Vägen till Elit 2, avsnitt praktisk styrketräning av Inge Johansson

http://www.andreaspt.se/

http://www.viasatsport.se/podcasts/viasat-hockey/nr111

http://www.svenskaakademien.se/svenska-spraket/svenska-akademiens-ordlista-saol/saol-13-pa-natet/sok-i-ordlistan