Hvorfor ikke bli god i Norge?

- Fra lovende norsk junior til Svensk eliteserie

Bilde: Anders Blegeberg - Ken Andre Olimb - Patrick Thoresen - Andreas Stene

Anders Blegeberg

WANG Toppidrett elitehockeygymnaset i Oslo

Handleder: Göran Pegenius

Sammendrag:

Programfaget Toppidrett i videregående skole legger opp til at elever som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innenfor konkurranseidrett, skal få muligheten til dette i kombinasjon med utdanning. Jeg ønsker å finne ut om man kan bli god ishockeyspiller ved å gå på de norske toppidrettsgymnasene og om man kan kombinere videregående skole og toppidrett, og kan modellen med skole og toppidrett gi hele mennesker?

Lærerplanen sier:

"Opplæringen i faget skal gi utfordringer, spenning, glede og mestring, og utvikle den enkeltes selvtillit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats. All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfag toppidrett skal ivareta etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og om hvilke krav til livsstil og adferd som stilles til en toppidrettsutøver".

Norsk ishockey har rekordmange spillere i ligaer som Sverige, Tyskland, Russland, USA og Canada.

Jeg lurer på om man kan bli eliteserie spiller hvis man utvikles gjennom norske elitehockeygymnas og hvorfor skal unge norske talenter reise til Sverige? Mine erfaringer sier at unge spillere utvikles tilfeldig frem til de er 16 år. Da kommer de i kontakt med et hockeygymnas, de vil få hjelp til systematisk trening og en skole som legger forholdene til rette. . Vi vet at 64 norske talenter i alderen 16-17 år har reist til Sverige de 10 siste årene og bare Martin Laumann Ylven har gått veien fra Linköping hockeygymnas til eliteserielaget. (Vedlegg). Håkan Södergren tror at spillere som går toppidrettsgynmas i Norge trener mer enn de gjør i Sverige. (vedlegg).

Kan det være bedre for svensk hockey at spillerne utvikles i Norge til de er mellom 20-24 år gamle?

Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning	
1.1	Toppidrettsgymnas i Norge	
1.2	WANG Toppidrett	Hva er toppidrett på WANG? Sentrale begreper
2.0	Bakgrunn	
3.0	Gjennomføring og metode	
3.1	Martin Røymark	Frölunda -Timrå
3.2	Mathis Olimb	Augsburg Panthers - Frølunda - AHL
3.3	Mathias Trygg	MODO /A-landskamper
3.4	Alexander Bonsaksen	MODO/VM og OL 2010.
3.5	Ken Andre Olimb	Leksand - VM 2010
3.6	Mats Rosseli Olsen	Debuterte på A-landslaget 1.april 2011
3.7	Jonas Oppøyen	Debuterte på A-landslaget 1.april 2011
3.8	Nicolai Bryhnisveen	U-20 VM 2011
3.9	Andreas Stene	Kelowna Rockets(WHL) - Kaptein U-20 VM
3.10	Håvard Johansen	Toppidrettssjef WANG Toppidrett siden 1996
3.11	Geir Hoff	Frølunda - Michigan State - 75 OL/VM kamper
3.12	David Livingstone	Boston College - Proff i 15 år i Europa
3. 13	Kristian Gilbert	Trener WANG Toppidrett siden 2004
4.0	Resultat	
5.0	Diskusjon	
	Vedlegg	

1.0 Innledning

Jeg ønsker å presentere WANG Toppidrett i denne oppgaven.

WANG Toppidrett har erfaring med utvikling av toppidrettsutøvere siden 1984. WANG skal være et supplement til klubbene og bidra til at elever kan utvikle seg som spillere på et høyt internasjonalt nivå.

Jeg velger også å skrive om toppidrett generelt ut ifra Norges Idrettsforbund og Norges Olympiske komites definisjoner om toppidrett.

1.1 Toppidrettsgymnas i Norge

Norske myndigheter understreker toppidretten som kulturfenomen. Det arbeides for tilretteleggelse av kombinasjonen utdanning og toppidrett for utøvere som har interesse og forutsetninger for en toppidrettskarriere. Et sentralt mål for norsk idrett er utvikling av det hele menneske.

For å klargjøre hva et toppidrettsgymnas er, har Norges Idrettsforbund definert en rekke krav som skal sikre kvaliteten i tilbudet. Skolen skal tilby en viss bredde i antall idretter. Trening som er tilrettelagt av skolen skal være lagt opp i henhold til kunnskap om hva som skal til for å prestere på topp internasjonalt nivå. Antall treningstimer skal være dekkende for det som kreves på alderstrinnene i henhold til de krav idretten på dette nivået krever, og skolen skal være med på å ta ansvar og kontrollere elevenes totalbelastning. Alle ledd på skolen skal ha toppidrettskompetanse, det være seg alt fra trenere til rektor. Skolen skal vise fleksibilitet i undervisningstilbudet ved å tilpasse undervisning og vurderingssituasjoner. Skolens drift skal være forankret i toppidrettens prinsipper.

Profil: Miljø, trivsel, oppfølging og resultater

- Miljø: Vi skaper et godt lærings- og treningsmiljø gjennom å tilby en rettferdig skole som lytter til elevene.
- Trivsel: Vi skaper trivsel på skolen og trening gjennom å ha klare og faste rammer.

- Oppfølging: Vi er gode på elevoppfølging gjennom nærhet til eleven formelt og uformelt.
- Resultater: Vi legger forholdene til rette for våre elevers faglige og idrettslige prestasjoner gjennom en kombinasjon av lærerstyrt undervisning og elevmedvirkning.

1.2 WANG Toppidrett

WANG Toppidrett startet med fotball i 1984. I dag kan WANG presentere et program for over 20 idretter, for elever fra hele landet. WANG Toppidrett gir unge ambisiøse idrettsutøvere en mulighet til å kombinere videregående utdanning med trening i sin idrettsgren. I samarbeid med Olympiatoppen, særforbund og klubber er vi i en kontinuerlig utvikling i forhold til innhold på treningene for de ulike idrettene. Vi har 45 trenere med høy idrettfaglig kompetanse i våre treningsgrupper. WANG Toppidrett står for om lag 300 treningstimer per år for eleven. For å sikre en helhetlig plan rundt utøveren kreves tett dialog mellom trenerne våre og ansvarlige trenere i klubb og/eller landslag.

Som et resultat av samarbeidet med Olympiatoppen gjennom mange år, har WANG Toppidrett bygget sin idrettsfilosofi på den norske modellen for toppidrett. Den setter utøveren i sentrum og innebærer systematikk rundt mål, læring, trening og prestasjoner. Vi legger til rette for å skape en kultur som forbereder elevene for en senere toppidrettskarriere hvor utøveren tar ansvar for egen utvikling, og hvor elevens viktigste medspillere innlemmes i dette arbeidet.

<u>Forventninger til ansatte</u>

Ansatte følger opp elevene/utøverne tett, og sikrer et godt lærings- og treningsmiljø gjennom tradisjonell lærerstyrt undervisning, idrettsfaglig veiledning og oppfølging, samt elevmedvirkning.

WANG Toppidrett kjennetegnes ved korte avstander mellom elever, ansatte, foresatte og miljø utenfor skolen

Eleven og utøveren

En viktig del av det å gå på WANG Toppidrett, er en erkjennelse av at man både er elev og utøver. Skolen vet at elevene er utøvere og idrettene vet at utøverne er elever. Rammene for undervisning er klare, slik at elevene kan innordne seg de gjeldende regler og normer for vår skole. Elevene har et eget ansvar når det gjelder kommunikasjon med trenere og lærere. Gjennom dette har elevene et klart fokus på kombinasjonen av en toppidrettssatsing og en god akademisk skolegang.

Treneren

Trenerens hovedoppgave er å veilede utøverne slik at de kan utvikle og utnytte sine ferdigheter til å nå sitt potensial. Utøveren er alltid i sentrum av trenerens fokus. Trenerne har faglig kompetanse innen idrett generelt og toppidrett spesielt. Skolen søker å engasjere/utvikle komplementære trenerteam med formell utdannelse og praktisk erfaring. Trenerne er faglig oppdaterte innenfor norsk toppidrett og toppnivået i sin idrett. Våre trenere søker kunnskap om hva de beste i verden gjør, og hva som har ført dem til toppen. De er nysgjerrige på dokumentert kunnskap om hva som fører til topprestasjoner internasjonalt. Dette er viktig for å hjelpe morgendagens utøvere til å bli de neste toppene i sin idrett. Våre trenere må også kunne se krav/konsekvenser/tendenser for toppidrettsutøvere i fremtiden.

Mestring og utvikling

Fokuset til WANG ligger på utvikling av individet og individuelle ferdigheter.

Læringsarenaen WANG Toppidrett skal til enhver tid drive:

- Veiledende ledelse
- Individuell differensiering
- Utvikling i samhandling med elevenes treningsmiljø
- Læring av sosiale ferdigheter
- Læring og utvikling i langsiktig perspektiv

Kompetanseoverføring mellom idrettene

Sentralt for WANG Toppidrett står det å utveksle erfaringer og kompetanse på tvers av idrettene. Treneren på WANG Toppidrett søker denne kunnskapen og utnytter idrettenes sterke sider i egen planlegging.

HVA ER TOPPIDRETT PÅ WANG?

WANG Toppidrett sin modell med skole og hockey innebærer at elevene har tett samarbeid med trenerne. Vi har dette året(2010/2011) 1 trener pr. 8-12 elever. I år har 42 elever og 5 trenere.

Toppidrett defineres av Olympiatoppen som "*trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlige prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse.*"

WANG - utøveren

Olympiatoppen har definert toppidrett for unge utøvere "*som morgendagens utøvere, dvs. de som på varierende alders- og prestasjonsnivåer driver omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå.*"

Ved WANG Toppidrett legges det gjennom både skole og trening til rette for utvikling av morgendagens utøvere.

SENTRALE BEGREPER FOR WANG TOPPIDRETT

For WANG Toppidrett står filosofien i den norske modellen for Toppidrett sentralt. Begrepene i de følgende punktene er med på å belyse hva det innebærer å legge til rette for utvikling av morgendagens utøvere.

Det hele mennesket

Elevens og utøverens mentale, sosiale og fysiske behov og ferdigheter skal ivaretas på best mulig måte både i skole- og treningssammenheng.

Utøveren i sentrum

Individuell utvikling og oppfølging gjennomsyrer WANG Toppidretts verdier, kultur og krav til ansatte. Dette innebærer en individuell tilrettelegging av både skole og trening for våre elever.

24 - timersutøveren

Elevene skal gjennom skoleløpet tilegne seg forståelse for hvordan de som utøvere skal ta hensyn til helheten. Med helhet mener vi trening, fritid, arbeid/skole. Totalbelastningen bestemmes av mer enn bare trening og konkurranser. En "morgendagens utøver" må leve i en toppidrettsutøvers hverdag når det gjelder alle krav idretten setter.

Nuet/tilstedeværelse

For å nå et toppidrettsnivå er det avgjørende at den enkelte utøver forstår viktigheten av kvalitet i treningsarbeid og konkurranse. Dette innebærer en fysisk, mental og sosial aktiv tilstedeværelse ved hver enkelt treningsøkt og konkurranse der man yter sitt ytterste for å oppnå fremgang.

Kunnskapsbasert

All trening ved WANG Toppidrett baseres på kunnskap rettet mot utvikling av utøvere på høyt nivå. Dette innebærer at vi skal være nysgjerrige og søkende. Fokus skal ligge på fremtidens krav.

Kompetanseoverføring – formell og uformell

Trenerne ved WANG Toppidrett skal ha anledning til å involvere seg i både formell og uformell kompetanseoverføring på tvers av idretter.

Selvstendighet/struktur

WANG - utøveren skal utvikle et bevisst forhold til sin idrettssatsing og gradvis selv ta ansvar for egen utvikling. Dette skal skje gjennom tilegnelse av kunnskap om og erfaring i tilretteleggelse og planlegging av egen trening. WANG - utøveren skal kunne strukturere hverdagen slik at både skole, trening, konkurranser, restitusjonsbehov, sosiale relasjoner og mental påkjenning ivaretas.

Holdninger

WANG – utøveren skal kjennetegnes ved gode holdninger i alle sammenhenger. Derfor det sentralt for skolen å veilede elevene innen områder som: arbeidsmoral, oppmøtetider, kosthold, restitusjon og treningskvalitet (arbeidskvalitet).

Utviklingstrapper

I treningsarbeidet ved WANG Toppidrett skal det etterstrebes samsvar med de ulike særidrettenes utviklingstrapper nasjonalt og internasjonalt. (Vedlegg)

Ferdighetsutvikling

WANG - utøveren skal etter endt skolegang ha utviklet både generelle basisferdigheter, idrettsspesifikke basisferdigheter og idrettsspesifikke tekniske, taktiske og mentale ferdigheter.

2.0 Bakgrunn

Jeg har jobbet på WANG Toppidrett siden høsten 2003. Første året som trener, sammen med Petter Thoresen som sportssjef.

Fra 2004 har jeg vært sportssjef for hockey på WANG Toppidrett i Oslo. Hockey kom på programmet i 2002 med spillere født 1986. Sesongen 2010/11 har vi 8 spillere i USA, Canada, Sverige og Finland. Vi har over 50 spillere i GET- ligaen (eliteserien i Norge) og over 50 spillere i norsk 1.divisjon.

Fra 2006-2008 jobbet jeg som toppspillerutvikler for Vålerenga Elite og Vålerenga bredde. Mitt ansvar var spillere fra 15-22 år. Her fikk jeg jobbet tett med Espen "Shampo" Knutsen på A-laget, og tett med trenerne for rekrutt, U-19,U-17 og U-15. Vi hadde fast trenermøte en gang i måneden med forskjellige temaer. I tillegg trente jeg tidligere WANG elever på dagtid, der vi var en gruppe på 4-6 spillere. Her deltok Mathis Olimb, Brede Csizar, Alexander Bonsaksen, Mathias Trygg og Ken Andre Olimb. Etter hvert fikk vi med flere av importspillerne på disse dagtreningene.

Jeg startet som hockeytrener i 1985 i min moderklubb Furuset. Våren 1986 var jeg på dagsseminar i Karlstad i regi av Värmlands hockey distrikt. Senere dette året reiste jeg på mitt første VM i Moskva. Jeg fikk møte legenden Tarasov på Lusjniki Stadion og jeg fikk innblikk i den sovjetiske historien. Våren 1988 var Verner Persson og Tomas Storm i Oslo for å holde et trenerkurs i barmarkstrening. På dette kurset lærte jeg hva som kreves i internasjonal ishockey.

I 1988 tok jeg steg 3 på Bøsøn med trenere som Niklas Wikegård, Jim Brithen og Roger Melin. I 1989 besøkte jeg Tsjekkoslovakia sammen med Norges Ishockeyforbund. Høsten 1989 gjennomførte hockeyforbundet det første trener II kurs, som jeg deltok på.

I 1992 reiste jeg på coaches confernce i Calgary med Norges Ishockeyforbund. Her fikk vi innblikk i alt Canada jobbet med. Slava Lener skrev i 1991/92 boken "Transition" om tsjekkisk hockey, som ga meg inspirasjon til å fortsette videre med arbeidet. Jeg har deltatt på coaches conference i 1992 og 1994, i Calgary, 96, Toronto og 2004 Calgary.

Høsten 1992 startet jeg på den norske diplomtrener utdannelsen gjennom Olympiatoppen og Norges Idrettshøyskole. Jeg fikk gode impulser fra individuelle norske idretter, og det var en

spennende utdannelse.

Fra 2003 startet mine kollegaer og jeg opp med en individuell utviklingsplan for hver spiller på WANG. Vi har samtaler 2 ganger i løpet av et skoleår, på høsten og våren. Under denne samtalen setter vi opp 2-3 punkter som utviklingsområder de neste 6 månedene. Av erfaring ser av at hvis det blir for mange punkter, blir det vanskelig å holde riktig fokus på utviklingen. På WANG bruker vi:

Individuell Utviklings Plan = IUP

Vårt mål er å tilrettelegge helheten for den enkelte spiller, og kommunisere dette på en måte som gjør at spilleren er komfortabel med sin totalbelastning.

- Gjennomføringen av skolen
- Trening på WANG Toppidrett
- Trening i det daglige treningsmiljøet (klubb, landslag)

Vi arbeider med karriereplanlegging med tanke på utøvernes fremtidsplaner, motivasjon, skadesituasjon og etc. Vi prioriterer en meget tett individuell oppfølging av våre antatt beste spillere.

Eksempel på en IUP plan for Ken Andre Olimb høsten 2007:

Det jeg skal gjøre på WANG når jeg har egentrening er:

- Skyte(fra toppen av sirkla) ----->
- Direkte skudd ----------> på is
- Teknikk(mellom pucker) ------->

Styrke: Bytte på hvilken kroppsdel jeg skal trene, slik at jeg kommer gjennom hele kroppen hver uke.

3.0 Gjennomføring og metode

Jeg har gjort intervjuer med WANG Toppidrett elever, leder og trenere for å finne ut av om man kan kombinere utdannelse og toppidrett. Jeg har sendt spørsmålene på mail, siden tidligere elever spiller hockey i Sverige, Canada, USA og Norge. Spørsmålene er ikke identiske og årsaken til dette er at elevene har valgt forskjellig. Noen har valgt å gå videre på skole, andre har valgt å prioritere idrettsutviklingen. Jeg har også valgt å intervjue trenerne og leder på WANG Toppidrett.

Jeg har sammenlignet svarene fra elever, trenere og leder og funnet fram til et resultat.

WANG Toppidrett – Spania 2011 – Hvem blir den neste i eliteserien?

3.1 Martin Røymark *Elev: WANG Toppidrett 2002-2005*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Overgangen fra ungdomsskolen var ganske stor. Først og fremst husker jeg at det var veldig uvant med lange skoledager og reising, men dette var noe jeg kom ganske raskt inn i og vente meg til ganske fort. Jeg hadde trent mye også før jeg startet på WANG, men dette ble en stor økning, og jeg merket det på kroppen i starten.

Treningen på is ble også litt ny, det var større fokus på individuelle øvelser, noe jeg syntes var perfekt. Dette gikk på teknikk og skudd.

Skolemessig gikk det fort og bli kjent med nye medelever og lærere, og det hjalp det gode miljøet på WANG. Alt ble tilrettelagt perfekt med tanke på hockeyen, treninger og kamper med klubblag på kvelden.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Det som var bra var at det var mye individuell trening på is, og man fikk beskjed og hva man måtte jobbe med og hva man måtte utvikle seg på. Istreningene var veldig bra, og det var konkurranse hver trening.

Treningen utenfor is var kanskje enda viktigere. Her fikk man videreutviklet den treningen man hadde startet på og, man ble pushet, og man merket fremgang. Treningene var godt tilrettelagt og det var perfekt å trene på toppidrettssenteret når is-sesongen var ferdig. I løpet av tre år på WANG vokser man mye, og det er kanskje de viktigste årene å trene bra fys-trening. Dette ble det lagt stor vekt på, og vi var en gjeng som pushet hverandre hver gang.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Jeg lærte hva som skulle til, og hva jeg måtte jobbe med først og fremst. Jeg lærte at det var mye trening som var veien og det merket jeg også selv.

En annen ting som også var veldig viktig var at jeg lærte å leve som en toppidrettsutøver. Jeg måtte planlegge hverdagene og dette vokste jeg mye på, husker jeg. Det som også var utrolig viktig er at trenerne ikke ba deg tenke på at du hadde kamp med klubblaget om kvelden og at

jeg skulle trene like hardt på morgenen uansett, for det kom jeg til å få igjen for senere. Nå i etterkant kan jeg si at det var helt riktig.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Som jeg var inne på tidligere var den største forskjellen den individuelle treningen. Jeg kunne trene på ting jeg ikke fikk gjort med laget på kvelden. Styrkedelen ble mye enklere å gjennomføre siden den ble tilrettelagt for hver enkelt elev. Den individuelle delen er noe som kan være vanskelig å gjennomføre med klubblaget og derfor var WANG perfekt for meg.

5. Du gikk etter WANG videre til Sparta Sarpsborg. Hva trente du ekstra utenom fellestreningene der?

Svar: Når jeg kom til Sparta fortsatte jeg å fokusere mye på styrke biten, og jeg var i hallen nesten hver morgen og trente. Jeg ofte alene, men det tenkte jeg ikke på. Jeg ville bli bedre og visste at dette måtte til. Jeg merket at jeg sakte men sikkert ble sterkere og tyngre, og det var et bra miljø å komme. Trener Sjur Robert Nilsen fortsatte å pushe meg på dette, selv om jeg var klar over det selv. Jeg fortatte å trene på is 2-3 ganger om morgenen pr. uke sammen med toppidrettsgymnaset St Olav. Jeg ønsket å fortsette med morgentreninger, siden jeg var vant til dette fra WANG. Når jeg var hjemme i Oslo var jeg alltid velkommen til å være med WANG på morgentreningene.

6. Hva lærte du i Sparta?

Svar: Jeg lærte mye og jeg vokste først og fremst som person og menneske. Jeg hadde godt av å komme hjemmefra og lære meg å bli mer selvstendig. Jeg ble voksen, og det var deilig at det ikke var langt hjem til Oslo, hvis jeg ville reise hjem en tur. Styrkebiten fortsatte jeg i samme spor og ble pushet av trenerne der nede. På sommeren fikk jeg god hjelp av Olympiatoppen og jeg trente på toppidrettssenteret om sommeren. Der fikk jeg tilpasset et perfekt program for meg, og jeg gjennomførte alltid treningene bra både der og med Sparta.

7. Fikk du jobbet videre med den individuelle utviklingen i Frølunda og Timrå?

Svar: Det som er lettere når man kommer til en proffliga som i Sverige er at alt er perfekt tilrettelagt for spilleren. I Frølunda og Timrå trente jeg fysisk før hver enste trening og

deretter istrening med laget. Det som også er perfekt er at man har isen så lenge man vil, så når lagtreningen er slutt, kan man være på isen å kjøre individuelle ting som f.eks teknikk eller skudd så lenge man vil. Dette har man ikke muligheten til i Norge siden man bare har isen rundt en time før et annet lag har trening. Her får jeg jobbet mye med skudd og ting jeg føler jeg trenger å bli bedre på.

Dato □	Mai 2003	August 2003	August 2004	Des 2004	1.juni 2005	Aug 2007	Aug 2008	25.05.09 Frølunda	26.07.2010 Timrå
Vekt	70		75	76			86	86,3	87
Høyde				183			184		184
Fysisk								Et-Ben BØY	130
Knebøy	110	120	150	140	150	170	170	170	
Benk	70	80	90	95	100	120	120	120	120
Liggende.O				70	Chins 11	14	12	14	
Dips					21			32	
Mage	12		14		16	24	24	24	27
3000m						1030	1101	10.36	10.40
Istester			Des 2004		40 m	4,94	4,85	20 M 1,21	
Forlengs			5,03		Svikth	52,9	49,3	Frivending	100
Baklengs			6,46		Kassa	99	99		
Skøyteteknikk			22,65				Spenst	47/55	
Puckkontroll			17,79				O2	63	

3.2 Mathis Olimb *Elev: WANG Toppidrett 2002-2006*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Jeg har egentlig bare positive ting å si om overgangen. Husker jeg gledet meg til å komme på skolen på WANG siden det var så mye moro på treningene om morgenen.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: På WANG fikk jeg muligheten til å trene en del styrke, og på en del individuelle ferdigheter på isen som ikke er så lett å få til på vanlige treninger.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: På WANG var det mer individuell trening, og mer veiledning for å gjøre meg til en bedre hockeyspiller. På en vanlig trening er det laget som går først.

4. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Skolearbeidet ble for det meste gjort på skolen. Vi fikk mye hjelp av lærerne og de hadde forståelse for at vi hadde lange dager, så det var ikke så mye lekser.

5. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Jeg tror det hjalp meg å få den treningsmengden jeg trengte for å bli en toppspiller og at jeg ble pushet av de andre elevene for å bli bedre.

6. Hvordan var året når du spilte for London Knights/Sarnia Sting?

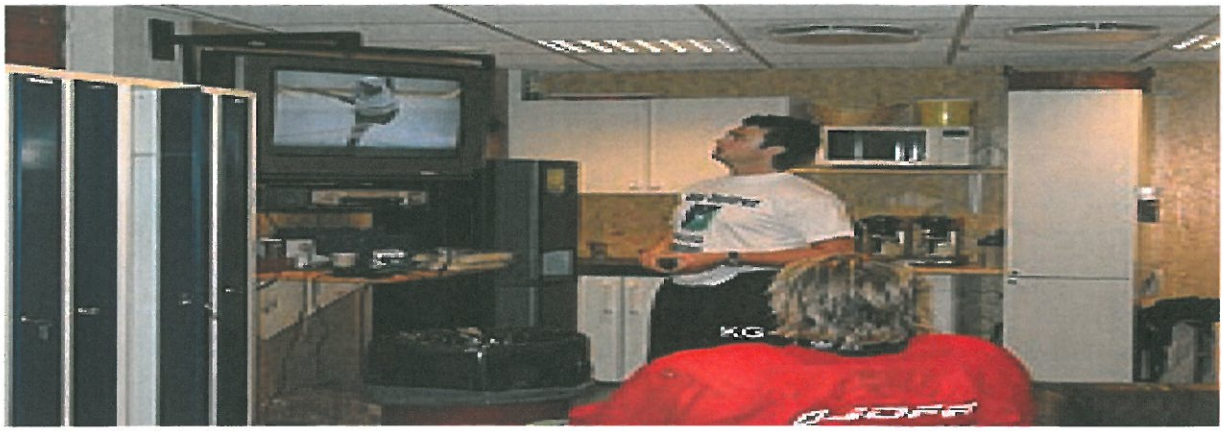
Svar: London/Sarniatiden var en stor utfordring og kanskje mest utenfor isen. Jeg lærte meg å bo borte, og ta vare på meg selv.

7. Hva trente du ekstra utenom fellestreningene der?

Svar: Vi spilte kamper fredag, lørdag, søndag. I ukedagene ble det lagt mye vekt på både is og styrketrening. Der spilte jeg center og trente en del på dropper etter felles treningene, pluss en del skudd.

8. I VIF hadde vi trening på morgenen. Hva synes du om disse treningene?

Svar: Jeg synes det var veldig bra å få sett seg selv spille og trene på detaljer. Der var det mye av det samme som vi hadde på WANG. Det var kanskje enda mer fokus på hver enkel spiller siden vi var færre på treningene.



Mathis Olimb videoanalyse av skudd i 2004 – Anders Blegeberg/Kristian Gilbert fra WANG.

9. Fikk du jobbet videre med den individuelle utviklingen i Frølunda?

Svar: I Frølunda var de opptatt av at de fysiske treningene og is treningene var rettet mot lagtrening. Det var alltid 10-20 min etter alle treninger som vi kunne gjøre egne øvelser, men det var mer opp til deg selv. Jeg brukte mye tid på puck behandling og skudd.

10. Hvordan er treningene og oppfølgingen i Chicago Blackhawks på is og utenfor?

Svar: Her i Rockford er det alltid 10-15 min individuell trening på slutten av øktene. Dette har assistenttreneren ansvaret for, så det er satt i system. Man har også 10 min etter det å gjøre egne øvelser.

	April 2006	Aug 2006	Tyskland 07-09	*25.05.09* *Frølunda*
Vekt	79	80		
Høyde		177		
Knebøy				*160*
Chins	12	16		*15*
Mage	13	15		*17*
3000 m	11,46	10.46		
O2		60	DIPS	*33*
Benk	100	110		*115*
Kassa	87			
40 m	5,40			
Push-ups	80			
Sit/WANG	32			
				Knekt ben i februar. OL-KVAL

3.3 Mathias Trygg *Elev: WANG Toppidrett 2004-2006*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Ettersom jeg gikk på vanlig videregående skole i 1. klasse, var selve skoledelen lettere å gjennomføre enn jeg var vant til i 1. klasse. Skoledelen var lagt mer opp til å satse på hockey ved siden av, så lærere og skolen var flinke til å sette opp en plan så hockeyen ikke kom i veien for skolen, og motsatt. I forhold til ungdomsskolen så var det lengre dager på skolen. Men ved å gå på skole sammen med lagkamerater og andre man elever man hadde godt forhold til fra før, gjorde at jeg synes det var veldig allright å være på skolen.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Treningene hadde mer fokus på å utvikle individuelle ferdigheter enn de normale treningene man hadde med sitt eget lag på kvelden. Det var også bra trøkk rundt konkurranse delen, dvs. spillinga 1-1, 2-2, 3-3.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Vanskelig å peke ut en bestemt ting, men jeg lærte å strukturere hverdagen mer for å få alt til å gå opp. Jeg lærte også mer om trening generelt.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Det var mer individuell fokus på treningene på WANG. Mer trening på tekniske detaljer. Man fikk også litt tid til overs til å trene på bla. skudd.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Jeg følte selv jeg jobbet ganske godt. Prøvde å få gjort mest mulig av skolearbeidet ferdig på skolen, så jeg fikk mindre skolearbeid etter treningene på laget med kvelden.

6. Har du gått på skole etter WANG?

Svar: Jeg har startet på BI nettstudier, første året.

7. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: De har betydd mye. Jeg fikk trent mange flere timer både på isen og off ice enn jeg hadde fått gjort hvis jeg gikk på vanlig skole. På grunn av det så er jeg sikker på at jeg ble enn bedre spiller.

8. Du gikk etter WANG videre til Vålerenga. Hva trente du ekstra utenom fellestreningene der?

Svar: Da trente jeg veldig mye på skudd og avslutninger. Forskjellige former for skudd; direkte skudd, skudd rundt målet, skudd fra avstand, skudd med vanskelige mottak, styringer foran mål, skyte i "steget" og finter med rask avslutning. Jeg trente også vanlig teknikktrening.

9. Hvor viktig tror du ekstra treninger på is er?

Svar: Det tror jeg er veldig viktig. Man får trent på detaljer som det ofte ikke blir tid til på istreninger med laget. Man kan trene på ting som du selv trenger å jobbe med, ting som man er god på og kan dyrke dem enda mer. En del av ferdighetene er jo litt ferskvare også, så da får man vedlikeholdt dem i tilegg.

Dato □	1.juni 2005	24.aug 2005	April 2006	Juni 2006	Aug 2006	Aug 2007	Aug 2008
Vekt		74			79		
Høyde		176			176		
Fysisk		O2-test	57,6		56,9		
Knebøy		180	175	180	190	180	195
Benk			90		100	100	105
Liggende				kassa	92	86	90
Chins					11	10	12
Mage		19	18		19	22	26
3000m	1221	1305	1228		1150	1211	1206

3.4 Alexander Bonsaksen *Elev: WANG Toppidrett 2002-2005*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Litt tøft i starten men jeg kom fort inn i det. Største utfordringen var lange skoledager for så å gå rett på trening eller kamp. De beste dagene var de med trening for da gikk halve dagen til noe morsomt og ikke bare skole.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: At vi fikk jobbet mye med individuell trening og teknisk trening. Bra trening utenfor isen under hele sesongen i form av vekter og kondisjon. Vi var en bra gjeng, samt trenere som pusha hverandre hele tiden.

3. Hva lærte du de tre årene?

Svar: Jeg lærte mye om hva som må legges ned for å bli en toppidrettsutøver. Jeg lærte også mye om trening og kosthold. Jeg ble mer voksen og profesjonell i treningsarbeidet og som person. Jeg ble mer målbevisst.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Vi fikk tid til å trene på spesifikke øvelser som f. eks backøvelser for min del. Vi fikk bra tilbakemeldinger og råd under treningene, noe det fort kan bli lite av på et lag. Dette tror jeg er veldig viktig når man er ung..

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Jeg varl kanskje litt slapp med skolearbeidet og gjorde egentlig bare det jeg måtte gjøre for å få greie karakterer. Jeg tenkte vel mest på hockeyen og da var det lett å lure seg unna.

6. Har du gått på skole etter WANG?

Svar: Nei.

7. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Veldig mye! Jeg tok med meg en treningskultur som gjorde at jeg jobbet hardt i årene etter WANG. Jeg tror ikke jeg hadde vært der jeg er i dag hvis jeg hadde gått på en vanlig skole. Jeg tror at noe av det viktigste er å klare å ta med seg den lærdommen i årene som kommer etter WANG.

Alexander Bonsaksen bak til venstre på treningsleir i spania med WANG i 2005

8. Hva gjorde du i Vålerenga årene etter WANG på is og utenfor?

Svar: Jeg var en av flere unge som krevde morgentrening så vi kunne fortsette å trene på de individuelle tingene. Jeg kjørte ganske tungt med vekter frem til jul, og trappet ned litt før sluttspillet.

9. Hvilken plan har MODO hatt for din utvikling på is og utenfor?

Svar: Utenfor så har jeg hatt et eget ønske om å gå opp i vekt. Jeg har fått bra hjelp til dette i form av veiledning med styrkebiten. På is vil jeg utvikle spillet med puck og samtidig jobbe videre med de andre tingene.

10. Hva trener du ekstra utenom felles treningene der?

Svar: Dagen går som regel til fys. og is, men er det noe jeg savner i for eksempel den fys. biten, så kjører jeg bare det etter fellestrening. På is har man som regel et kvarter til eget

bruk etter trening, hvor det ofte blir lek og moro med straffer eller skudd. Det viktige er at man har fokus på de tingene man føler man behøver å jobbe med under forskjellige momenter av treningen.

11. Får du jobbet videre med den individuelle utviklingen i MODO/Sundsvall?

Svar: Ikke like mye som man fikk på WANG, men jeg får jobbet en del med de tingene jeg føler jeg trenger å jobbe mest med.

Dato □	26.04.04	Des 2004	Mai 2005	Aug Mål setting	24. Aug 2005	April 2006	August 2006	8.mai 2007	Aug 2007	Aug 2008
Vekt	70	70,2	74	78	75,5	80	81	82		83
Høyde			180		180		180	180		180
Fysisk						O2: 54,6				
Knebøy	120	125	130	150	140	150	150	160	Ska	160
Benk	82,5	85	85	100	95	100	100	105	115	115
Chins	10	Lige.O 67,5	Chins 9	Chins 15		11	13	12	14	16
Dips	22		26		Kassa 76	Kassa		87		94
Mage	11	13	11	15	18	15	13	17	23	26
3000m	august 1230		1258	1215	1242	1323	1243	1305		1246
Istester		Des 2004				2,32			40m	Ska
Forlengs		5,26				41			Svikt	39,8

3.5 Ken Andre Olimb *Elev: WANG Toppidrett 2005-2008*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Det som var den største overgangen, var det at alt ble mer rettet mot ishockey. Det ble mer trening (3 ganger i uken med morgentrening).

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Det som var bra med treningen på WANG var at det ikke var samme type treninger som man hadde med laget på kvelden, og det ble mer fokus på individet. På isen fokuserte man mer på ferdigheter, og man fikk kjørt fys. gjennom hele vinteren, slik at man kunne trene på det man behøvde å bli bedre på.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Jeg har lært mye. Jeg har lært mye om trening både på og utenfor isen. Jeg har også lært at man kan kombinere skolen med trening på morgenen. Dette er noe WANG er bra på.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Dette er ye av det jeg beskrev ovenfor. På kvelden var det mye taktikk trening, mens på morgenen kunne man trene på ferdigheter man følte man trengte å bli bedre på. Det var mer ferdighetstrening på morgenen enn på kvelden.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: På WANG trenger man ikke gjøre alt for mye skolearbeid hjemme hvis man følger med i timene. Dette førte til at den lille tiden jeg hadde etter trening var nok til lesingen.

6. Har du gått på skole etter WANG?

Svar: Jeg studerer økonomi over nettet på BI Oslo. Jeg tar bare noen kurs hvert år, så jeg bruker lenger tid enn de som studerer fulltid, men jeg synes det er deilig å ha noe annet og tenke på innimellom.

7. Hvilken plan har Leksand for din utvikling på is og utenfor?

Svar: Leksand vil utvikle meg, og de har også mye fokus på fys. trening.

8. Hva trener du ekstra utenom fellestreningene der?

Svar: På isen blir det skudd og teknikk etter treningene, mens i styrkerommet trener jeg de musklene som vi ikke har trent med laget.

9. Hvordan får du jobbet med den individuelle utviklingen i Leksand?

Svar: Jeg føler jeg får jobbet og har utviklet meg masse i Leksand. Dette gjelder spesielt på den fysiske delen. Det kunne kanskje vært mer egentid på isen, men vi har alltid 10-15 min etter treningene til egendisposisjon.

Ken Andre Olimb med Espen "Shampo" Knutsen

10. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Årene på WANG har betydd mye for meg som hockeyspiller. Jeg har lært hvor hardt man må jobbe, og man fikk rom og tid for å trene på sine svakheter.

Dato □	5. apr 05	30.mai 2005	18.au 2005	Mål april 2006	April 2006	August 2006	Des 06	Aug 2007	June 2008	Aug 2008
Vekt	65	66,5	66,5	70	75	77	80	77		79
Høyde		170				174	177	177		177
Fysisk					O2-test 58,3	57,5				
Knebøy		16/ 100%	26	100	100	110		120		130
Benk			80	90	80	90		100		95
Kassa			74 des	80		87	*Des 06 89*	86	87	94
Chins	7	9	13	16	9	13		12	12	13
Mage	8	6	13	20	12	16		19	21	28
3000m			1250	1200	1254	1150		1132		1130
Istester					40 m 5,55	5,45		5,36		5,11
Forlengs					Lengde 2,37	Des 06 244				Submaks 75%
Skøyteteknikk							svikthopp	39,9		43,7

3.6 Mats Rosseli Olsen *Elev: WANG Toppidrett 2007-2010*

Debuterte på Norges A-landslag mot Tsjekkia 1.april 2011.

Har spilt 52 kamper for Norges U-16,U-18 og U-20

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Overgangen for meg var ikke så stor. Gikk på Norges toppidrettsgymnas Ungdomsskole (NTG-U) i 3 år (fra 8.-10. klasse). Der trente vi to timer pr. dag. Det var mye hard basistrening de årene. Kosthold, søvn og restitusjon var også en del av læren. Fotball i LYN og hockey i Furuset i denne perioden.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Det som var bra er at det var mye individuell trening under kompetente trenere. I tillegg kom jeg ofte tidligere for å gjøre spesifikk trening. Veldig bra at noen av trenerne stilte opp slik at jeg fikk mulighet til det. Ellers var det inspirerende å trene med de eldste da jeg begynte på skolen.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Viktigheten av spesifikk trening. Jeg trente mye på det jeg var god på og mye på det jeg var svak på. Jeg følte jeg kunne mye om søvn, kosthold og basistrening, og at dette henger sammen. Jeg lærte hva som måtte til for å bli toppspiller.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Det er at på WANG trener man mye på å utvikle de individuelle ferdighetene. De fyller på verktøykassa som det heter. Det blir det alt for lite av i klubbsammenheng.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Jeg føler jeg fikk med det meste i skolen. Dette har også med at skolen tilrettelegger i forhold til kamper og treninger. Man må administrere seg selv bedre enn tidligere og utnytte tida. Karakterene ble brukbare.

6. Har du gått på skole etter WANG?

Svar: Jeg studerer på BI – økonomi og administrasjon. Målet er en bachelor i faget. Jeg fikk toppidrettstatus via Norges Ishockeyforbund som gjør at jeg kan bruke flere år på studiene i en tilpasset agenda. Jeg kan sjonglere mellom de ulike forelesningene slik at jeg får med meg alt det jeg trenger. Jeg kan melde meg av og på eksamener tett opptil eksamen uten at det koster meg noe.

7. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Det har betydd mer trening og gitt meg mulighet til å studere etter videregående. Dette hadde ikke vært mulig hvis skolen ikke hadde tatt hensyn til idretten. Foreldrene mine ville ikke godtatt at jeg ikke gikk på skole. Jeg føler jeg har hengt med i utviklingen, og jeg har tatt stegene opp på de aktuelle landslagene.

8. Hvor ofte trener du ekstra etter at du sluttet på WANG?

Svar: Jeg har trent ekstra med WANG og en ekstra trening med Geir Hoff. Jeg trener også ekstra i forkant eller i etterkant av fellestreningene med klubb som spenst/hurtighet/styrke.

9. Hvor viktig tror du ekstra treninger på is er?

Svar: Det er nødvendig med mer istrening/skating for hockeyspillere i Norge hvis vi skal ta ennå et steg, og henge med de andre nasjonene. Det bør være muligheter for å være på is hele året!

10. Hva er planen for de neste to årene?

Svar: Det er å fullføre kontrakten med VIF det første året og så får vi se. Jeg må trene riktig og målrettet, utvikle styrke, teknikk og hode(taktiske valg). Det er viktig at jeg stoler på trenerne mine. Jeg må vokse ut av "Mamma/pappa kan bedre mentaliteten".

11. Hvilke ambisjoner har du?

Svar: Mine ambisjoner er å komme/etablere meg på klubb og landslag så fort som mulig, og derfra få muligheten til å spille i den svenske eliteserien. Jeg mener man er avhengig av

å "treffe" når man er klar, og man bør rådføre seg med de riktige folkene. Jeg ønsker å leve av hockeyen noen år.

Dato □	16.april	17.aug 2007	April 2008	June 2008	Aug 2008	Des 2008	Juni 2009	Aug 2009	Des 2009	Juni 2010
Vekt	70	72	75			78	79		76	82
Høyde	178	179	180			180	180		179	182
Fysisk										
Kassa	98	101	108	106	100	105			ska	
Push ups		44	45			47			50	42
Brutalbenk	20	18	25	24	30				22	22
Chins	13	16	16	13	17	15		14	12	13
3000			1048		1025		1040			
Benk					100			100		
Knebøy	110				140			145		
O2	63,1									
Submaks 1,2		27		40 M	5,06			542		
Lengde		249	260				258			
Fri x 3			80			80	ska		85	90
				Svikt	48			44,4		
Benk x 70								16		

Mats Rosseli Olsen mot Russland i U-20 VM i Buffalo 2010

3.7 Jonas Oppøyen *Elev: WANG Toppidrett 2007-2010*

Debuterte på Norges A-landslag mot Tsjekkia 1.april 2011.

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Det som var mest annerledes var nok miljøet. Det var et treningsmiljø på WANG som gjorde at livet ble annerledes enn det man var vant til på ungdomskolen. Tidlig trening, hard trening og ikke minst mye mer trening. Det ble jo ganske hardt i starten men jeg vendte meg fort til et liv som "toppidrettsutøver".

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Treningene på WANG var bra fordi mang gikk inn og trente på ting man vanligvis ikke gjør på treningene med laget. Individuell trening ble vektlagt og ting som spesifikk gjør deg til en bedre ishockeyspiller.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Tre år på WANG har gitt meg treningskultur og har vist at man kan kombinere skole og satse på idrett samtidig.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Står over.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Jeg jobbet ikke like mye som jeg skulle ønske i dag, men jeg hadde mer enn nok tid på kveldene til og gjøre skolearbeid.

6. Har du gått på skole etter WANG?

Svar: Jeg har tatt et friår denne sesongen men jeg skal studere fra høsten av.

7. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Årene på WANG har gitt meg grunntreningen som trengs på seniornivå. Jeg har utviklet mine ferdigheter til et høyere nivå, og det hadde jeg ikke klart hvis jeg ikke hadde gått toppidrett.

8. Hvor ofte trener du ekstra etter at du sluttet på WANG?

Svar: Jeg har tatt med meg det jeg lærte på WANG og har hatt to økter om dagen både på is og i vektrommet de dagene jeg har hatt mulighet.

9. Hvor viktig tror du ekstra treninger på is er?

Svar: Jo mer du er på is, jo bedre blir du. Det har hjulpet mye å ha ekstra istid.

10. Hva er planen de neste to årene?

Svar: Jeg starter på skolen igjen neste sesong og da er planen å kombinere skole og satsing. Jeg har også mål om og komme meg ut av Norge etter noen år, men sånt kan jeg ikke planlegge før mulighetene byr seg.

11. Hvilke ambisjoner har du?

Svar: Mine ambisjoner er å leve av hockey om noen år.

Dato □	16.april 2007	17.aug 2007	April 2008	Aug 2008	Des 2008	Juni 2009	Aug 2009	Des 2009	Juni 2010
Vekt	72,5	74	77	81	80	79		79	
Høyde	178	177	177	177	178	178		177	177
Fysisk									
Kassa	83	87	86	94	97		94	95	96
Push ups			42		51			40	
Brutalbenk	14	17	27	23	27	23	16	24	
Chins	12	12	10	14	11	14	13	11	14
3000				1126		1215	1117		
Benk				95		90	105		
Knebøy	105			145		145!	165		
O2	64,7		40M	5,26		512	539		
Lengde		247	246						
Fri x 3			70		75		80	80	90
			svikt	43,2		42	38		
Benk x 70						19	21		17

3.8 Nicolai Bryhnisveen *Elev: WANG Toppidrett 2007-2010*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Den var ganske tøff i starten, jeg var ikke vant til å trene to ganger om dagen. Jeg hadde heller ikke noe særlig erfaring med styrketrening før jeg starta, så overgangen var stor fra ungdomsskole til hockeygymnaset.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Fokuset på teknikk og individuelle ferdigheter på istreningene synes jeg var noe av det beste. I tillegg hadde vi mye fokus på styrketrening, noe som har hjulpet meg fram i utviklinga mi.

3. Hva lærte du de tre årene WANG?

Svar: Jeg lærte at det er trening og struktur i hverdagen din som gir deg suksess, både på isen og i klasserommet!

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Den største forskjellen var at på WANG hadde vi flere øvelser som gikk spesifikt på skøyte, kølle og skuddteknikk. Det var ikke så mange spilleøvelser og innøvning av rekker/backpar som det er på klubbtreningene. På WANG får du trent mer på å utvikle ferdighetene, mens på klubblag fokuseres det mer på hvordan man skal spille i kamper.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Jeg jobbet bra med skolearbeidet. Jeg mener ikke at jeg jobbet mye, for det gjorde jeg ikke. Jeg var strukturert, fulgte med i timen og visste hva som var viktig å fokusere på og hva som ikke var like viktig. Derfor klarte jeg å få bra karakterer samtidig som jeg hadde fokus på trening og kamper.

6. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: Årene på WANG har vært veldig viktige for den utviklingen jeg har hatt så langt. Fokuset vi la fra første stund om at jeg spesielt trengte styrketrening, fokus på backøvelser og utvikling av backer på istreningene gjør at jeg føler at WANG har betydning for utviklinga mi

i løpet av de åra.

7. Hvordan er opplegget for deg i Lørenskog?

Svar: Opplegget i Lørenskog er helt ok, vi har morgentreninger to ganger i uka, og trening på kvelden hver dag. I tillegg hadde vi i de tre første månedene en del fokus på barmarkstreninger før eller etter kveldstreningene med en personlig trener som klubben hadde ansatt. Det er ikke så mye backøvelser og ferdighetsutviklende øvelser på treningene, men i og med at troppen har svært høyt nivå, føler jeg at jeg har utvikla meg i år bare ved å trene med så mange gode spillere.

8. Hvilke planer har Lørenskog for din utvikling?

Svar: Lørenskogs plan for min utvikling slik jeg har forstått det, er at jeg i år skulle spille på meg erfaring i GET ligaen gjennom å få tillitt og spilletid. Dette skulle bli et slags læringsår for meg. Jeg synes dette har fungert bra. Jeg har fått masse tillitt og har spilt mye mere enn jeg hadde regnet med. I de neste to årene, så tror jeg de forventer at jeg skal ta et steg videre og bli en enda bedre defensiv spiller, samtidig som jeg må bidra mer offensivt. Dette har jo har vært min forse i 1. divisjon tidligere sesonger.

9. Hva gjør du nå av videre studier?

Svar: Nå studerer jeg juss ved Universitetet i Oslo. Det er ett femårig masterstudium, som kommer til å kreve at jeg er minst like strukturert som jeg var på videregående, hvis jeg skal klare å opprettholde det samme fokus som på utviklinga jeg har på isen.

10. Hvor viktig tror du ekstra treninger på is og off-ice er?

Svar: Det tror jeg er alfa og omega. Litt ekstra trening på is etter hver trening, hvor du jobber med ting du må bli bedre på og som er viktig i din posisjon. Dette er noe jeg gjør så mye jeg kan(det er litt begrenset med istid på kveldene på Lørenskog, dessverre). Jeg mener dette kan være med på å gi deg det lille ekstra i lengden.

11. Hva er planen for de neste to årene?

Svar: Min plan for de neste to årene er å trene enda mer styrketrening, og i tillegg fokusere på å få en bedre kondisjon slik at jeg orker å prestere på det nivået jeg ønsker til neste år.

Min plan med mitt eget spill er vel å prøve å bli mer kreativ og prøve å bli en spiller som kan bruke skuddet mitt i powerplay for Lørenskog, men dette avhenger av at fysikken min blir enda bedre.

12. Hvilke ambisjoner har du?

Svar: Jeg har ambisjoner om å utvikle meg til å bli en av de beste backene våre neste sesong. Jeg kan forhåpentligvis dominere i det siste kontraktsåret mitt i Lørenskog, slik at jeg kanskje kan får prøve meg i svensk eliteserie. Å spille i den svenske eliteserien har nok alltid vært mitt store mål, og det er vel dit jeg har ambisjoner om å til slutt ende opp, hvis jeg fortsetter å utvikle meg.

Dato □	16.april 2007	17.aug 2007	April 2008	June 2008	Aug 2008	Des 2008	Juni 2009	Aug 2009	Des 2009	Juni 2010
Vekt	62,5	68	70		75	75			78	82
Høyde	170	174	176		178	178			178	180
Fysisk										
Kassa	76	80	82	82	88	92	91	92	97	
Push ups		30	30			40			38	39
Brutalbenk	14	17	37	35	22	40	45	28	37	25
Chins	2	7	8	9	10	9	9	11	14	12
3000					1158		1208	1214		
Benk					75			90		
Knebøy	80				120			145		
O2	57,1			40M	5,556			564		
Lengde		219	227	Svikt	33,8			37,9		
Fri x 3			55			65	75	Ska	75	80
Benk x 70							5	Ska		

3.9 Andreas Stene *Elev: WANG Toppidrett 2007-2010*

1. Hvordan var overgangen fra ungdomsskolen til elitehockeygymnaset i Oslo?

Svar: Overgangen var stor treningsmessig. Lengre skoledager, mer treninger både på is og utenfor.

2. Hva var bra med treningene på WANG?

Svar: Det var veldig stort fokus på individuell trening og utvikling, noe som var veldig bra. Det var gode trenere som kunne hjelpe til med det jeg trengte å trene på mest. Fysisk sett var det også bra trening.

3. Hva lærte du de tre årene på WANG?

Svar: Mye forskjellig. Alt fra bli bedre på å gå på skøyter, til å løfte riktig knebøy og frivendinger.

4. Hva var den største forskjellen på morgentreningen med WANG og klubben på kvelden?

Svar: Den individuelle biten.

5. Hvordan jobbet du med skolearbeidet?

Svar: Bra.

6. Hva har årene på WANG betydd for din hockeyutvikling?

Svar: De årene har betydd mye og jeg lærte mye på 3 år. Jeg har blitt mer voksen og fått utviklet meg masse, både som person og spiller.

7. Hvordan er livet i Kelowna Rockets i WHL?

Svar: Helt annerledes enn livet i Norge. Det er tøffere, både mentalt og fysisk. Lange reiser og mye kamper.

8. Hvilken plan har Rockets hatt for din utvikling?

Svar: Planen til Rockets har hatt stor betydning. Jeg har lært mye det ene året jeg har vært her, og fått erfart utrolig mye på bare et år.

9. Hva er forskjellen på WANG treninger på is og utenfor og Rockets?

Svar: Det er stor forskjell på isen. Med WANG var det ikke så mye fokus på lagøvelser, noe det hele tiden fokuseres på her. Utenfor isen er det ganske likt i forhold til den fysiske biten.

10. Hvor viktig tror du ekstra treninger på is er?

Svar: Jeg tror det er viktig med ekstra treninger i ung alder. Det er lurt å bare være igjen på isen etter treninger og for eksempel og skyte eller trene på det du føler du trenger.

11. Hva er planen de neste to årene?

Svar: Min plan er å spille i eliteserien i løpet av 2 år.

12. Hvilke ambisjoner har du?

Svar: Mine ambisjoner er å bli så god jeg kan bli. For meg er NHL en drøm.

Andreas Stene på summer-camp med Chicago Blackhawks 2009

Dato □	16.april 2007	8.mai 2007	17.aug 2007	April 2008	June 2008	Aug 2008	Des 2008	Juni 2009	Aug 2009	Des 2009	Juni 2010
Vekt	92	92	90	91		91	88	92		91	90
Høyde	190	190	190	190		190	190	190		190	190
Fysisk											
Kassa	76	76	83	85	90	91	98	98		91	92
Push ups			27	32			38			Ska	
Brutalbenk	12	15	17	21	23	17	18	25	23	25	
Chins	5	3	7	5	7	10	9			Ska	
3000						1127		1152			
Benk		90				90			90		
Knebøy	80	120	120			130					
O2	55,8				40M	5,31					
Lengde	234			243	svikt	36,2		250			
Fri x3				70			70	Ska			80

3.10 Håvard R. F Johansen Toppidrettssjef på WANG Toppidrett siden 1996-

1. Hva er formålet til WANG Toppidrett?

Svar: WANG Toppidretts visjon er nedfelt i vår toppidrettsplan og lyder:

"WANG Toppidrett er en skole for motiverte og resultatorienterte elever/utøvere. Dette skal vi oppnå gjennom tett oppfølging, godt læringsmiljø og tradisjonell lærerstyrt undervisning."

Dette betyr at vi skal gi våre elever/utøvere en solid akademisk skolegang som gir dem mulighetene til alle studier i Norge og utlandet. Videre skal vi som et supplement til klubbene bidra til at våre elever kan utvikle seg som spillere på høyt internasjonalt nivå.

2. Hvor mange skoler og idretter har dere?

Svar: Vi har i øyeblikket 3 skoler, men fra august 2011 har vi 4 skoler i Oslo, Østfold, Vestfold og Rogaland. Vi vil ha 900 elever og 105 trenere fordelt på 25 idretter.

3. Hvor viktig er med kombinasjonen skole og toppidrett?

Svar: Utdanning står sentralt i Norge. I den norske modellen for toppidrett, utviklet av Thor Ole Rimejorde, er helhetsperspektivet sentralt. Det betyr at idretten må ta et totalansvar for å utvikle hele mennesket. Vi, på WANG Toppidrett, mener at kombinasjonen med en god akademisk utdanning og solid toppidrettsfaglig oppfølging er det gunstige for de fleste med tanke på senere topprestasjoner på idrettsarenaen.

4. Hvorfor kom hockey på programmet til WANG i 2002?

Svar: Ishockey er en spennende idrett å jobbe med. Vi på WANG Toppidrett har lenge hatt en tradisjon for å jobbe med lagidretter. Norsk ishockey hadde avslørt klare svakheter når det gjelder utvikling av unge spillere til et høyt internasjonalt nivå. Vi var sikre på at vår modell med kvalitetsmessig god trening hele året på morgenen i kombinasjon med klubbens og forbundets trening/matching ville styrke det norske hockeyproduktet. Da vi tok initiativ ovenfor sentrale klubber på Østlandet og med Norges Ishockeyforbund fikk vi umiddelbart god respons.

Vi kom godt i gang med Petter Thoresen som vår første sportssjef. Anders Blegeberg etterfulgte han og vi har i dag et solid hockeyprodukt. Jeg er stolt av at vi siden starten har bidratt til å produsere over 60 spillere til norsk GET liga samt mange spillere i topphockey i Sverige, Finland, Canada, Tyskland og USA. Videre har ca 50 % av spillerne på norske U18 og U20 sin skolegang fra WANG Toppdrett.

5. Hva er dine inntrykk av hockey elevene på WANG?

Svar: Jeg opplever våre ishockeyelever som svært lidenskapelige opptatt av sin idrett. De er, kanskje mer enn mange elever i andre idretter, en sammensveiset gjeng med godt kameratskap. Jeg opplever dem som hardtsatsende i idretten sin med store ambisjoner. Mye av vårt fokus er å utvikle dem som hele mennesker og i denne sammenheng står eleven og det faglige sterkt i fokus.

6. Dere har 360 toppidrettselever i Oslo. Når blir man en toppidrettsutøver?

Svar: En toppidrettsutøver blir man normalt, i de fleste idretter, som seniorutøver. Idretten må være styrende for hvordan man lever livet sitt. Man må søke å trene nok, tilegne seg kunnskap fra de beste trenerne, ha et "best i verden" fokus og prestere på et høyt internasjonalt nivå over tid.

Olympiatoppen definerer toppidrett som "trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlige prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse." Etter mitt syn er man da ført en toppidrettsutøver når man etterlever dette.

7. Hva kan hockeyelevene lære av individuelle utøvere?

Svar: Selvstendighet i treningsarbeidet og nøyaktighet i treningsstyring. Hver ishockeyspiller er en selvstendig utøver med sine styrker og svakheter. Først når den enkelte spiller tar dette på alvor vil vedkommende utnytte sitt idrettslige potensial til fulle og dermed bidra optimalt for laget sitt.

8. Hva bør de norske hockeyklubbene bli bedre på?

Svar: De har mange felter å forbedre. Av mange så ønsker jeg å peke på to områder:

- *Jeg ser en trend til at det er for lite hockeykompetanse og kompetanse på toppidrett i styrene samtidig som styret ofte er for operative i selve idretten. Så enten må det komme rett kompetanse inn i styrene eller så må styret i en klubb styre økonomien og ansette personer med mer styringsrett i klubbene.*
- *Den struktur som legges på treningsarbeidet i klubbene er for tilfeldig. Det gjelder normalt alt fra 13 år til a – lag. Dvs. at den helårige treningen med faste trenere som leverer trening/system over tid er mangelvare. For mange klubber tenker kortsiktig i dette.*

Toppidrettssjef Håvard Johansen – Mathis Olimb – Kristian Gilbert Toppidrettssjef Oslo

3.11 Geir Hoff *Trener: WANG Toppidrett siden 2004 –*

Karriere: Frølunda 84/85 - Michigan State 85-87. Champion 86

Norsk mester 5 ganger – Gullpuckvinner 1991-Norges beste spiller

Landslag: Olympiske leker 88-92-94. 75 VM/OL kamper for Norge

1. Hva er viktig for unge norske ishockeyspillere i dag?

Svar: Holdninger, trene mye både fysisk og på is. INTENSITET i treningene. Utvikle den taktiske delen av spillet. Ikke gå i fellen med å spille for mange kamper pga. seriesystemet i Norge hvor mange spillere spiller for 2 og 3 lag (4-5 kamper pr. uke).

2. Hva synes du er det viktigste med treningene på WANG?

Svar: Tid til å trene på teknikk og spille prinsipper. Samt at spillerne lærer seg å trene fysisk ved siden av hockeyen.

3. Kan spillere som blir i Norge bli toppinternasjonale spillere i Norge?

Svar: Ja, jeg tror med rett holdninger og treningsiver at det er mulig å spille i Norge til ca 20 -22 års alder. Dette krever at man er i rett miljø i Norge hvor det blir trent nok. Etter dette må nok utviklingen skje i en liga med høyre kvaliteten den norske GET liga. Ved videre utvikling kan spilleren nå toppklasse ved 25 +.

4. Som landslagstrener for det norske U-20 landslaget siden 2009. Hva må norske spillere bli bedre på?

Svar: ALT! Den fysiske standard kan på mange bli bedre. Tekniske ferdigheter som kreves for A pulje hockey er ikke god nok. Våre spillere er ikke vant til å håndtere teknikk med stort press. Vi har flere spillere med "god" teknikk når det er nok åpen is rundt dem. Taktisk forståelse av situasjoner og momenter i kampsituasjoner er mangelfull hos mange.

5. Du har under årene på WANG trent spillere som Mathis Olimb, Martin Røymark, Mathias Trygg, Alexander Bonsaksen etc. Hva synes du de spillere var flinke til?

Svar: Holde godt fokus i treningshverdagen, dvs. de var gode til å trene og konkurrere i den daglige treningen.

6. Hva er viktig når det gjelder metodikken på istreningene?

Svar: Vi er en klubbuavhengig skole og våre treninger vil bestå av generell fysikk og teknikk som kreves i dagens elitehockey.

Landslagstrener Roy Johansen besøker WANG Toppidrett. Trener Geir Hoff lytter på landslagssjefen.

3.12 David Livingston ***Trener: WANG Toppidrett siden 2005 –***

Player: Boston College-Tilburg-Sundsvall-Wiener-Klagenfurt-Manchester-Furuset.

Coach: Furuset - Manglerud/Star – Netherlands. Coach of the 2010 in GET-league

1. What did you learned as a player at Boston College, which you spend WANG?

What I learned at Boston College, was first you have to be strong and take the puck to the net and stay in front of the net, and not go by the net if you wanted to score.

One of the biggest thing I had to learn was to understand that coming from my high school team and being the best player and having it easy to score, at Boston College I was 1 of 20 players just as good or better than me so I had to learn how to play the whole game, the defence game and the offensive game if I was going to survive and make the team.

The next thing I had to learn was how to play many different systems, how to fore-check how to play defence zone, and learn how to close the gaps, reading the angles and understand were the rebounds will go.

We learned how to play in small zones with speed, like from the corner to the net as fast as possible

We learned how to play as a team and not as an individual.

2. What is important for young Norwegian ice hockey players of today?

What I feel the young Norwegian player needs to know is , The good young player has to learn a lot about playing the team game, they are so used to being able to do what ever they want on the ice so they don't have to learn all the little things, like go to the net, play in all zones , drive the net, shooting the puck in the slot when you have a shot and not have to make the pretty play, but for the Norwegian player the biggest thing I feel is they have to not rush there development and learn at each level and not have be in the GET league by 18 , take there time and develop

3. What do you think is the most important aspect of training sessions on WANG

What I feel is most important aspect of the training at wang is that we are teaching them all the aspect of the game, from the off ice training and doing it right, to the nutrition and learning how to eat right, to the power skating, and the teaching of all the little things they have to know about hockey, from passing, shooting, driving to the net. But also with all the different coaches we all bring a different look and ideas to the game.

4. Can the players who remain in Norway will be the top international players in Norway?

I feel that the younger player from Norway should stay in Norway and develop and play in the GET league for a while so they can develop their skill against men. We have seen many players be successful staying in Norway until there early 20s.

5. What is important for the methodology when it comes to training?

I feel the Wang on ice training is very good, I think we try to work on every aspect of the game from the being of the year we start with power skating and as the year goes on we work on there skill and then we put it all together into game like situations, What we also do on the ice is we teach different ways to play the game form different coaching.

6. Off ice?

The Physical training is well organized at WANG, each player has their own work out plan to focus on. The focus of the off -ice training is just for the person to develop what they need to improve on physically to be better on the ice, with their leg, back, stomach, arms, extra . The players are also thought how to do the weight exercises the proper way so they don't injure themselves.

7. What can WANG be better at?

The one thing I would like us to add to the training is to just watch hockey games and break them down to why did player do different plays in a game and if it was right or wrong, To pick out systems so they can learn how to anticapate in a game. Just to learn from watching a better player.

8. What can players in Europe learn from US / Canada?

The one point that we all talk about that the US / Canada players can teach the European player is just simple , going to the net and staying in front, take the puck to the net,

The other point I see a lot is that the European player will hold the puck more were the US/ Canda player will shoot much sooner and from anywere and not look for the perfect pass.

.

3.13 Kristian Gilbert *Trener: WANG Toppidrett siden 2004 –*

Spilt for Furuset og Lørenskog I GET-ligaen

Landslag: **Spilt på U-16 og U-18**

Trener: **U-16/U-18 siden? – IIHF camp.**

1. Hva er viktig for unge norske ishockeyspillere i dag?

Svar:

- *Kvalitet i treningsarbeidet og kvalitet i kampene de spiller.*
- *Mengde på is fra ung alder.*
- *Tekniske ferdigheter kombinert med funksjonell fysisk trening*

2. Hva synes du er det viktigste med treningene på WANG?

Svar: Muligheten til å påvirke spillerne over flere år: kontinuitet, noe som er varierende i klubbene.

3. Kan spillerne som blir i Norge bli toppinternasjonale spillere i Norge?

Svar: Ja, absolutt. Jfr. Presseoppslag hvor 64 spillere har reist til Sverige og kun en har blitt proff i eliteserien. Zuccarello, Holøs og Olimb ble i Norge til de var over 20, nå har de kontrakt i NHL.

4. Som landslagstrener for de norsk U-18 landslaget siden 2006. Hva må norske spillere bli bedre på?

Svar:

- *Høyere intensitet i spillet, i alle spillets faser.*
- *Pass/mottak.*
- *Valg i stressituasjoner.*

5. Du har under årene på WANG trent spillere som Mathis Olimb, Martin Røymark, Mathias Trygg, Alexander Bonsaksen osv. Hva synes du de spillere var flinke til?

Svar:

- *Stor kvalitet på det daglige treningsarbeidet. Tok konsekvensen av de målene de satte seg.*

6. Hva er viktig for spillerne når det gjelder metodikken på istreningene?

Svar:

- Skape øvelser som gir stor aktivitet og intensitet.
- Flest mulig, mest mulig.
- Kamplikhet som målsetting for alle øvelser.

7. Hva synes du om den individuelle modellen til WANG Toppidrett.

Svar:

På is?

- *Fin anledning til å jobbe med prinsipper, uavhengig av spillesystem.*
- *Klubbuavhengigheten tvinger oss til å jobbe med individet og ikke med et lag.*

Den fysiske treningen?

- *Utfordring å få de beste spillerne til å trene nok pga. et altfor høyt antall kamper i løpet av sesongen.*
- *Kvalitet i treningen har vi stor prestisje i å ha.*

8. Du har jobbet mye med det internasjonale forbundet. Hva har du tatt med tilbake til WANG Toppidrett?

Svar: Kamplike øvelser, smålagsspill (small games, stasjonstrening)

4.0 Resultat

Ut ifra elevenes svar på spørsmålene ser jeg at det er bred enighet om hvordan WANG tilrettelegger skole og trening. Svarene til elevene er nærmest identiske og de mener alle at å gå på et toppidrettsgymnas er noe de vil dra nytte av senere i livet. Dette i forhold til studier og eliteseriespill. De fleste nevner at de opparbeidet seg gode treningsrutiner og at det dette bidrar til å bli en bedre hockeyspiller. Guttene er enige om at treningene på WANG har vært godt tilrettelagt med individuell trening, veiledning og tilpasning. Elevene mener de har fått hjelp til å utvikle individuelle ferdigheter, gode holdninger og hjelp til å strukturere hverdagen i forhold til trening, kamper, lekser og skole. Noen av elevene mener også at de har fått god veiledning når det gjelder kosthold, trening og hvile.

I følge elevene har WANG vektlagt og prioritert istrening og fys. trening. De nevner spesifikk trening som backøvelser, trene på detaljer, styrketrening, ferdighetstrening, teknikktrening og grunntrening til seniornivå. Elevene forteller at de fikk gode treningsrutiner og at de allerede på videregående hadde lik treningsmengde som en toppspiller og at de trente mer enn de andre på laget som ikke gikk toppidrett.

Flere av elevene har valgt å kombinere høyere studier med GET/ eliteseriespill. De sier selv de har fått muligheten til dette ved å gå på WANG som har lært de å kombinere skole og idrett. Toppidrettsgymnaset har lært de å strukturere hverdagen og planlegge dag for dag.

Trenerne på WANG støtter elevene i at det er viktig å trene tekniske ferdigheter og fysisk trening. De mener at man vil nå langt med sterkt fokus på treningsarbeidet. Siden WANG er en klubbuavhengig skole må de jobbe med individet og ikke som et lag.

Lederen på WANG støtter elevenes utsagn om å utvikle seg i forhold til skole og idrett. Fokuset ved toppidrettsgymnaset er å utvikle elevene som mennesker med det faglige i fokus.

5.0 Diskusjon

Ved å studere svarene fra elever og lærere ønsker jeg å gå nærmere inn på ulike temaer. Det første jeg ønsker å drøfte er at elevene blir utsatt for 3-5 kamper pr. uke. Dette fordi klubbene har for få spillere i forhold til antall påmeldte lag. Noen elever spiller på 3 lag i løpet av en sesong, og dette skjer dessverre ofte. Jeg mener at det positive i forhold til dette er at WANG gir eleven mulighet til å ha kvalitetstrening med tett treneroppfølging. I snitt er det en trener på 8-10 elever, så treneren kommer tett på eleven. På kvelden er det som regel en trener på 20 spillere, og det sier selv at det er vanskelig å ha fokus på den individuelle treningen. For å redusere antall kamper på elevene, må klubbene investere i mere kompetanse. Norsk juniorhockey bør lære av svenskene når det gjelder å skaffe fysisk trener, video Coach, målvakts trener og materialforvalter. Klubbene bør melde på færre lag, slik at belastningen ikke blir for stor på enkeltspillere. I og med at fokuset blir at man som regel har et foreldrestyrt klubblag, så blir det lite fokus på individuell spillerutvikling, siden de skal vinne. Et eksempel er en klubb i Oslo- området som ikke hadde treninger til spillerne, fordi de spilte kamper hver kveld. Spillerne kunne i løpet av uken spille U17, U19 og 1. div. Klubben bør ha bedre fokus på trening og utvikling.

Elevene jeg har intervjuet har deltatt på alders bestemte landslag fra U18 og har spilt i U20 A-VM. Dette er en viktig erfaring for elevene. Landslagsjobben er en frivillig jobb/dugnad. Det er dessverre ingen skriftlig tilbakemelding eller oppfølging etter diverse samlinger/turneringer med landslaget som bidrar til å utvikle spilleren videre. En av intervjuobjektene har spilt 52 juniorlandskamper og da har han deltatt på samtlige samlinger/turneringer på U16, U18 og U20. I de store hockeynasjonene har en tilsvarende spiller spilt ca. 120 kamper mot de beste i verden. Jeg mener at alt handler om økonomi. Kan toppidrettsgymnasene, GET ligaen, kretser og forbund klare å skaffe mere midler til flere internasjonale kamper.

Hvis toppidrettsgymnaset skal få enda bedre spillere, må utgangsnivået være enda høyrere. Dette innebærer at klubber og kretser må legge til rette for mere is- og fysisk trening, året rundt. Hvis Norge skal utvikle bedre spillere, må man tilby spillerne mulighet for morgentrening 2-3 ganger i uken fra de er 12 år. På is og fysisktrening hele året.

Utviklingstrappa startet som en del av satsningen mot OL94, hvor OLYMPIATOPPEN i forkant av lekene var med på å definere fysiske krav til ishockeyspillere på toppnivå. De hadde god erfaringer fra alpint, som opplevde internasjonal suksess, og hadde gjennomført en del av dette. I hockey, som i andre ballidretter, fant man ut at det er/var det en del parametre som er lett målbare (knebøy, O2, etc), mens andre er mindre målbare (teknikk, oppfattelse, etc). Man bestemte seg derfor for å få kontroll på målbare variantene, dvs. fysikk og utholdenhet.

Først ble noen krav definert ut i fra hva man trodde var nødvendig for å hevde seg på toppnivå. Disse kravene fortonet seg i begynnelsen som nesten uoppnåelige, noe som kanskje forteller mest om den fysiske standarden på aktuelt tidspunkt. For å hjelpe unge utøvere på veien ble trappa/stigen utarbeidet. Den skal si noe om når man bør starte og når man bør være på de ulike nivåene, for at man som senior kan innfri kravene. Dette er et verktøy for å rettlede både spillere og trenere. De siste 7-8 årene har landslagstrener Roy Johansen og avdøde Per Egil "Pella" Refsnes innført Iron Man med et forsterket fokus på fysisk trening(vedlegg).

Elektroniske kilder

Norges ishockeyforbunds utviklingstrapp fra spillerne er 12 år.

http://www.hockey.no/t2.asp?p=46466

Olympiatoppens utviklingstrapper

http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/treningsplanlegging/utviklingstrapper/page558.html

Utviklingstrapp for norske seniorspillere:

Senior	3000m	90 sek	Sub-maks	Knebøy	Benk	Buk
Poeng	Tid	# hopp	reps	Kg	Kg	reps
130	10,05	110	37	220,00	160,00	37
125	10,10	109	36	215,00	157,50	36
120	10,15	108	35	210,00	155,00	35
115	10,20	107	34	205,00	152,50	34
110	10,25	106	33	200,00	150,00	33
105	10,30	105	32	195,00	147,50	32
100	10,35	104	31	190,00	145,00	31
95	10,40	103	30	187,50	142,50	30
90	10,45	102	29	185,00	140,00	29
85	10,50	101	28	182,50	137,50	28
80	10,55	100	27	180,00	135,00	27
75	11,00	99	26	177,50	132,50	26
70	11,05	98	25	175,00	130,00	25
65	11,10	97	24	172,50	127,50	24
60	11,15	96	23	170,00	125,00	23
55	11,20	95	22	167,50	122,50	22
50	11,25	94	21	165,00	120,00	21
45	11,30	93	20	162,50	117,50	20
40	11,35	92	19	160,00	115,00	19
35	11,40	91	18	157,50	112,50	18
30	11,45	90	17	155,00	110,00	17
25	11,50	89	16	152,50	107,50	16
20	11,55	88	15	150,00	105,00	15
15	12,00	87	14	145,00	102,50	14
10	12,05	86	13	140,00	100,00	13
5	12,10	85	12	135,00	97,50	12

Treningskultur - Gode holdninger.

En treningskultur bygger også på holdninger. Nedenfor har jeg satt opp noen punkter som jeg mener er viktige i forhold til å utvikle seg til en god idrettsutøver.

1. Livet blir som du vil ha det!

Du kan oppnå det du ønsker!. Det er bare dine egne begrensninger som kan stoppe deg. Dersom du virkelig vil oppnå noe vil du klare det! Prioriterer riktig og arbeid hardt over tid.

2. Trening er enkelt og skal gjøres enkelt!

Trening er enkelt og skal gjøres enkelt. Løping kan gjøres når som helst og hvor som helst. Løping er effektivt og krever ikke mye tid, utstyr eller resurser.

3. Se muligheter, grip sjansen!

Vi lever i et land med muligheter. Se mulighetene, utnytt dem og kom deg videre! Fokuser på det du kan gjøre noe med, glem det andre.

4. Vær positiv!

Vær positiv i dine holdninger og du vil få energi til fremgang. Gi energi til andre! Bruk dem som gir deg noe tilbake. Vær nøytral til energitagerne som omgår deg.

5. Vær engasjert!

Engasjement gir energi! Involver deg i din idrett og du vil utvikles. Bidra i miljøet og du vil få mye tilbake.

6. Opparbeid tiltro til egne ferdigheter!

Mestring opparbeides ved å lykkes over tid. Tren for å opparbeide mestringsfølelsen og selvtilliten. Tren på en måte du føler deg trygg. Utrygghet skal være et "krydder" som utfordrer deg en gang i blant..

7. Vær åpen

Spill med åpne kort. Den som spiller med åpne kort får mest tilbake! Spill ikke bort energi på å holde noe skjult.

8. Det lønner seg å trene!

Gjør jobben! Ikke let etter snarveien ingen har funnet før deg!

9. Det enkleste krever mest trening!

Det er bare en vei til varig suksess, det er hardt arbeid over tid.

10. Idrett bedrives ut fra glede, trivsel og harmoni!

Det finnes bare ett menneske. Idrettsutøveren og personen er det samme
Ha overskudd, gled deg og du vil lykkes!

ALLA NORRMÄN I ELITSERIEN

BRYNÄS: Mads HANSEN. **FRÖLUNDA:** Mathis OLIMB, Martin ROYMARK. **FÄRJESTAD:** Jonas HOLÖS, Anders BASTIANSEN, Marius HOLTET. **LHC:** Mats FRÖSHAUG, Martin LAUMANN YLVEN. **MODO:** Alexander BONSAKSEN, Stefan ESPELAND, Kristian FORSBERG, Per-Age SKRÖDER, Mats ZUCCARELLO AASEN.

Hårdträning bakom norska invasionen

Det var bara några år sedan de var ett sällsynt inslag i svensk hockey.

Men nu finns de i var- och varannat elitserielag – de norska spelarna.

– Klubbarna har kanske insett att bara för att man är norrman behöver man inte vara en dålig ishockeyspelare, säger Håkan Södergren.

När Espen "Schampo" Knutsen var en stjärna i elitserien var han närmast ett unikum. En norrman som dominerade i den svenska högstaligan, det hörde inte till vanligheterna.

Men de senaste åren har de blivit fler och fler. Per-Åge Skröder har i flera år varit en framträdande spelare, och i fjol kom både Mats Zuccarello Aasen och Jonas Holös och imponerade stort.

Deras framgångar har spridit ringar på vattnet. I fjol hade elitserielagen åtta norska spelare i a-lagstrupperna när serien startade, i år är de 13.

Ställs hårdare krav

Den före detta svenska stjärnan Håkan Södergren, numera VD i den norska högstaligan, har bott i Norge i elva år och har följt utvecklingen från nära håll.

– Egentligen började utvecklingen redan 1994 när det var OS i Lillehammer. Då inleddes en satsning som kallades för Olympiatoppen som ishockeyn ingick i. Satsningen pågick ett tag, men kom sedan igång på allvar när Leif Boork blev förbundskapten. Han drog igång ett projekt som utvecklade hockeyn, såg till att

"Tränar nog ännu mer än i Sverige"

träningen blev hårdare och att det ställdes hårdare krav på spelarna, berättar Södergren.

En annan anledning till Norges utveckling är enligt Södergren hockeygymnasierna i landet.

– Spelarna som går på hockeygymnasium här tränar nog ännu mer än de gör i Sverige, säger han.

Har den norska ligan blivit mycket bättre de senaste åren?

– Så mycket bättre vet jag inte, men den har blivit mycket mer norsk eftersom vi har jobbat för att ta ner antalet utlänningar i ligan.

Men om den inte har blivi mycket bättre, hur kommer det sig att det är så många fler norrmän i elitserien nu?

– Spelare som Espen och Skröder har ju visat att det finns bra spelare här borta. Klubbarna har insett att bara för att man är norrman behöver man inte vara en dålig ishockeyspelare.

Passar in snabbt

Modos Per-Åge Skröder, som har spelat i elitserien sedan 1998, är inne på samma spår.

–Vi som har varit här har ju gjort det bra och jag tror att klubbarna har gillat det de har sett. Och så har spelarna som har kommit på slutet anpassat sig snabbare. I fjol kom ju fyra spelare från norska ligan (Abbott-bröderna, Mats Zuccarello Aasen och Jonas Holös) och blev ledande spelare direkt. Tidigare tog det några år innan norskarna växte in i elitseriekostymen.

Daniel Grefve

PIONJÄR Modos Per-Age Skröder, är en av de mer meriterade norrmännen i elitserien.

Antal norrmän elitserien – ÅR FÖR ÅR:

De siste 10 årene har 64 norske 16-17 åringer reist til svensk ishockey. **Martin Laumann Ylven** (22) er den eneste som har slått igjennom.

SUKSESS: Oslo-gutten Martin Laumann Ylven reiste til Sverige for å satse på ishockey allerede som 15-åring. Av 64 nordmenn som har reist til Sverige før fylte 18 år de siste ti årene er han den eneste som har etablert seg i svensk eliteserie. Her er han i aksjon da Norge nylig møtte Latvia. Foto: Scanpix

NORSK SVENSKEHIT

ISHOCKEY

Tekst: **Roy Wahlstrøm**
rwa@dagbladet.no

Å spille i Sverige er den store drømmen til de fleste som spiller ishockey i Norge. Mange unge norske talenter reiser derfor til svenske hockeygymnaser i et forsøk på å bane seg opp og fram i den tøffe kampen om en plass i hockeysolen.

For norske hockeyspillere er det kanskje bare NHL som står høyere i kurs enn Sverie. Nivået, prestisjen, oppmerksomheten, lønna, tilskuertallene – alt er større og bedre i Sverige målt opp mot norsk ishockey.

- Oj

Oslo-gutten Martin Laumann Ylven er en av 64 unge norske hockeyspillere som dro til Sverige i ung alder. Han var bare 15 år gammel da han reiste til Linköping for å gå på hockeygymnas.

Men 22-åringen skiller seg ut i statistikken. Av de 64 som de siste ti årene har reist til Sverige før fylte 18 år er han den eneste som har oppnådd målet om å etablere seg i svensk eliteserie.

– Oj, de tallene var jeg ikke klar over. Det er selvsagt morsomt for meg, men sett med norske øyne er vel ikke den statistikken spesielt god, sier Martin Laumann Ylven til Dagbladet.

- Trenger flaks

Linköping-proffen har ingen forklaring på hvorfor akkurat han – og bare han – har slått igjennom av de unge lykkejegerne.

– Jeg visste det ville bli tøft å slå til i Sverige, men jeg hadde hele tiden en drøm om å få spille i svensk eliteserie og har jobbet steinhardt for det. Konkurransen er hard, men jeg har trivdes bra og har hatt god oppfølging. Men man trenger nok også litt flaks på veien, sier Martin Laumann Ylven.

CV

Martin Laumann Ylven

Fra: Oslo.
Alder: 22 år.
Klubb: Linköping, Sverige.
Posisjon: Løper.
Høyde: 1,90.
Vekt: 92 kilo.
Landslagsmeritter:
- A-VM 2009 og 2010.
- OL 2010.

Generalsekretær Jon Haukeland i Norges ishockey var med på undersøkelsen. De hadde en teori om at statistikken ikke var lovende for norske hockeyspillere som reiste til Sverige i ung alder. Han ble likevel overrasket over at fasiten var så krystallklar.

- Gir dem litt å tenke på

– Hver spiller har sin egen historie og man vet ikke om de hadde lyktes bedre om de hadde valgt annerledes. Men tallene etterlater ingen tvil om at de som har etablert seg i Norge først har størst sjanse for å lykkes i Sverige. Vi har vel så bra hockeygymnaser i Norge som i Sverige, sier Jon Haukeland til Dagbladet.

– Vi har forståelse for at det er gjevt for mange å reise til Sverige, så det er ikke alltid logikken vinner når man skal ta valget om å reise. Men disse tallene bør iallfall gi dem litt mer å tenke på før de bestemmer seg.

16 av 23

Haukeland viser til at en lignende statistikk over europeiske spillere som reiser til nord-amerika for å prøve lykken i NHL viser samme tendens:

Jo tidligere man reiser, jo vanskeligere er det å slå igjennom.

Oversikten over norske hockeyspillere som har reist til Sverige fra spill i norsk eliteserie i samme tidsperiode er langt hyggeligere.

Av 23 som har prøvd lykken har hele 16 etablert seg i den svenske eliteserien. Av 19 gutter som har reist til Allsvenskan (nivå 2 i Sverige) har tre lyktes å ta steget opp i eliteserien.

Bli god i din egen liga

Daglig leder Tore Jobs i Sparta, som vant både serien og sluttspillet i Norge, mener tallene er svært bekymringsfulle. Svensken er klar på hva han mener er minimum av basis før man vil prøve seg i Sverige.

– Den norske eliteserien er en god arena for å utvikle seg. Først må du bli god i din egen liga før du er klar til å ta steget videre. Vi ser at gode eliteseriespillere i Norge også vil klare seg i Sverige.

– For å bli moden for svensk eliteserie trenger norske spillere tre gode sesonger i Norge, og minimum ett, helst to, VM-sluttspill. De som ikke har det lykkes som regel ikke, sier Tore Jobs til Dagbladet.