Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs
2011

– Fys och styrketräning i Västgötaklubbarna
– U10-U16.

Stefan Johansson

Sammanfattning

När spelare kommer till ett ishockeygymnasium för ”try-out” så har det framkommit vid spelarintervjuer att det är många som inte har sysslat med fys och styrketräning i sina hemklubbar.

Så syftet för min del var att ta reda på hur vi tränar våra ungdomar från U10 till U16 i klubbarna i Västergötland.

Metoden som jag använt är E-post utskick med frågor som besvaras via e-post eller skickas till mig per brev. Även hämtat information på internet och intervjuer med ungdomsledare och ungdomsspelare.

Resultatet av dessa frågor och intervjuer är väl ungefär som jag trodde att det skulle vara, mycket blandat med startålder, vad vi jobbar efter och fysutbildade ledare.

Slutsatsen av denna undersökning är att det krävs utbildade ledare och ett stort engagemang och ett styrdokument ”Röd tråd” i föreningarna för att fys och styrketräningen ska bli bättre.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	sid. 2
1.Inledning	sid. 4,5
2.Bakgrund	sid. 6,7,8
3.Syfte och frågeställning	sid 9
3.1 Frågeställningar till ledare	sid 9
3.2 Frågeställningar till spelare	sid 9
4. Metod	sid 10
5. Resultat	sid 11
5.1 Resultat frågeställning ledare	sid 11,12
5.2 Resultat frågeställning spelare	sid 13
6. Disskussion	sid 14,15
Litteraturlista	sid 16

1. Inledning

Doktor Michail Tonkonogi fortsätter sitt korståg genom Sverige. Michail sågar svensk ungdomsträning ganska rejält när han föreläser om "Styrketräning för barn och ungdom". Det finns en gammal vald sanning i Sverige att barn inte ska syssla med styrketräning för att det är farligt.

Barnen stannar i växten och får dras med skador livet ut om de rör en hantel eller skivstång, lite lätt överdrivet. Allt bygger på ett par rapporter från 80- och 90-talet. Forskning från andra länder visar på precis motsatsen. Enligt Tonkonogis källor drabbas 60000 barn och ungdomar varje år av idrottsrelaterade skador.

Många skador orsakas främst av att de är för svaga och inte kan hantera riktningsändringar och snabba stopp. "Farligast" är fotboll, innebandy, basket och handboll.

RF kommer nu med nya direktiv för styrketräning för barn, i grunden ligger MAQ och övrig bål med sikte på fria vikter och olympiska lyft. Bra, genomtänkt styrketräning för barn leder till starkare, snabbare och mindre skadade ungdomar, och i förlängningen till bättre vuxna som orkar längre. Dessutom är styrketräning kul!

Styrketräning för barn kan innefatta träning med vikter eller maskiner. Men den kan lika väl bestå av olika lekar som innehåller styrkemoment. Den är ett verktyg bland andra för att utveckla unga idrottare och alltså inget självändamål.

Det finns till exempel ingen anledning att tävla i styrka, betonar Tonkonogi som annars inte har något emot att barn tävlar mot varandra i unga år. - Barn älskar att tävla, det ligger i deras natur. Dom vill se vem som kommer först till trädet eller vem som kastar längst.

Man kan ändra förutsättningarna för tävlingarna från ena tillfället till det andra. Ena gången kör man tävlingar som passar de snabba, nästa de som är starka och uthålliga och så vidare. På så sätt får barn med olika egenskaper känna att de får framgång.

Michail Tonkonogi menar att det finns både idrottsliga och hälsomässiga skäl att ägna sig åt styrketräning. När ungdomar plötsligt ska börja träna djupa knäböj, frivändningar och andra basövningar så har de ingen bakgrund och saknar teknik för att utföra övningarna rätt.
De har också sämre förutsättningar att att utveckla explosiv styrka jämfört med de som lagt grunden tidigare. Och just förmågan till effektutveckling (kraft x hastighet) är kanske den mest betydelsefulla fysiologiska egenskapen i de flesta idrotter.

Tonkonogi är kritisk mot vissa saker inom den svenska idrottsrörelsen. Han tycker till exempel att det för ensidigt fokuseras på teknikinlärning inom ungdomsidrotten. Den tekniska och fysiska utvecklingen måste gå hand i hand menar han.

I takt med att kunskapen om att rätt utförd styrketräning inte är skadligt för barn börjar nå allmänheten så har intresset för området ökat betydligt. Men få har tänkt igenom nästa steg – nämligen: hur gör man då? Hur lägger man upp träningen rent praktiskt?

Sanningen är nog att den kompetensen inte är speciellt utbredd bland tränare och ungdomsledare. Och sanningen är också att det praktiska upplägget ser olika ut beroende på barnens ålder och förutsättningar.

Barn och ungdomsåren är en period i livet när den växande människans kropp är mycket mottaglig för träningsstimuli. Under denna tid lägger man grunden för sin framtida fysik, sin hälsa och sina motionsvanor. Det är därför av yttersta vikt att barn och ungdomar tränar optimalt. Styrketräningen har en given plats i en optimal, allsidig träning som på bästa sätt främjar barns utveckling.

2.Bakgrund

Jag valde att fördjupa mig i fys och styrketräning för barn och ungdom för att det stämmer överens med det jag jobbar med, att utveckla individer/spelare på ett ishockeygymnasium. Och varför inte den fysiska statusen är så hög när man söker till ett ishockeygymnasium.

Det är när de kommer till sitt första junior år som vi får ta hand om deras utveckling på det fysiska och ishockeymässiga planet.

Utvecklingsplan och individuella samtal tycker jag bör följa med individen / spelaren under sin idrottsliga karriär från hockeyskola till första senior året.
Då kan man se vad de gjort under åren på det fysiska och ishockeymässiga planet. Det som är bra med detta är att det blir lättare för de nästkommande tränarna att lägga upp träningsplaneringen för individen / spelaren och sitt lag.

Några ungdomar fick svara på ett antal frågor om styrketräning :
Vad menar ni med styrketräning ?

- När man tränar med hantlar och skivstänger.
- När man tränar sina muskler.
- Träning för att bygga upp kroppen

Svaren är de väntade. Styrketräning förknippas i allmänhet med ett relativt smalt begrepp. Det är den träning man gör med skivstång för att träna sina muskler.

När styrketränade ni första gången?
Efter att ha breddat styrketräningsbegreppet för ungdomarna svarade de så här:

- På dagis då vi sprang omkring, hoppade och klättrade.
- På idrotten i skolan när vi körde cirkelträning.

Styrketräning är i grund och botten en teknikidrott där kunskaper inom anatomi, fysiologi och biomekanik är nödvändiga för att rätt kunna utvärdera val av övningar och analysera genomförandet av dem.
Dessutom krävs det en pedagogisk metod för att kunna förklara och lära ut övningar. Ett faktum som inte minst gäller då man har med barn att göra.
All träning ska vara individuellt anpassad och det är individens behov och kapacitet som i slutändan bestämmer träningsplaneringen.

Allmänna fakta och reflektioner kring styrketräning.
Skapa grunden: Allt för många börjar med tung styrketräning innan de skapat sig grundförutsättningarna för att genomföra övningarna korrekt. Bristande rörlighet, styrka, balans och stabilitet ändrar övningens verkningsområde som då kan bli direkt skadlig för kroppen. Det är därför viktigt att först börja med att förbereda kroppen för att kunna styrketräna med vikter.

Andning: Att lära sig andas är en viktig förutsättning i nästan allt vi gör. Men faktum är att många håller andan då de ska ta i. Människan är beroende av syre, att lära sig en bra andningsteknik är därför en väl investerad tid då man ska jobba med styrkeövningar.
Stabilitet och rörlighet: Stabilitet och rörlighet förekommer oftast i en form av jämnviktsförhållande. En väldigt stabil led har ofta fått göra avkall på rörlighet. Bålstabilitet är ett hett område inom träningsvärlden. Men vad som oftast glöms bort är att stabilitet bör ses som ett helkroppsbegrepp. Varje led i kroppen ska ha en optimal balans mellan stabilitet och rörlighet. Glöm därför inte att träna övriga områden som skulder, höft och fotstabilitet.
Balans: Balans är en betydelsefull komponent i varje rörelse och ett omfattande begrepp. Balans kan vara förmågan att stå stilla på ett ben eller att undvika att falla vid landning på ett ben. Det finns även dimensioner som muskelbalans, balans i styrka, rörlighet, stabilitet mellan höger/vänster kroppshalva, balans mellan baksida och framsida eller mellan individuella muskler.
Koordination: När träningen i första hand handlar om att utveckla kraft, hastighet och uthållighet är risken stor att du försakar den viktiga koordinationsträningen. Det gäller att du lär dig att vara avspänd och ha en känsla av att vara ” herre över din egen kropp” för att få ut all den kapacitet du byggt upp. Det finns många olika typer av koordinativa egenskaper som t ex balans, timing, orientering, anpassning, rytmik och kombinationsförmåga.
Träningen innebär att rörelsen sker av sig själv vid rätt tillfälle och utan att du behöver styra den från hjärnan. Man säger att övningen automatiserats.

Röster om styrketräning för barn och ungdom:
Adad Baranto, ortoped vid Sahlgrenska sjukhuset: I hans avhandling för ett par år sedan visade han med hjälp av magnetkamerabilder att skador på ryggkotpelaren är ett problem för unga elitidrottare. Han rekommenderade också att barn ska undvika styrketräning. Vad är hans inställning idag?
Han har samma ståndpunkt nu som då. Även relativt lindriga lyft kan skada tillväxtzonerna på ett barn. Hans råd är att istället satsa på teknik, balans och koordination i unga år.
Kan man mellan tummen och pekfingret säga var gränsen för en överbelastning går för ett barn?
Lyfter man mer än halva sin kroppstyngd så är det i längden inte hälsosamt för ett barn. Tyvärr är det inte ovanligt att man i lagsporter bär sina kompisar på ryggen och då kan man uppe i den dubbla tyngden.
De unga idrottare han undersökte ägnade sig åt sporter med stora inslag av rotationsmoment.
Varför är det skadligt för ryggen? Ja, rörelser med extrema vridningar, som t ex serven i tennis och flera moment inom gymnastiken skapar ofta skador på lederna mellan kotkropparna i ryggraden.
Han kunde också se att hastiga rörelser framåt – bakåt ökar skaderisken upp till fyra gånger jämfört med vertikala belastningar.

Är han motståndare till all form av styrketräning för barn och ungdom? Nej, det handlar om vilken belastning vi talar om. Att träna upp bålstyrkan innebär t ex ett bra skydd för ryggen. Men han rekommenderar inte att man gör det med skivstång som redskap. Då är det bättre att träna med egna kroppen som belastning.

Leif Swärd, ortoped vid IFK- kliniken i Göteborg: Tycker han att barn och ungdomar ska styrketräna? Sker det under kontrollerade former och låga belastningar så är det väl okay. Men det finns helt klart en risk att man överbelastar diskarna i ryggen. Störst är den risken i tillsväxtspurten mellan 11-15 års ålder.

Vilken form av styrketräning förordar han: Jag anser att det är lämpligare att barn och ungdom använder den egna kroppen som belastning. Samtidigt inser han att det är en fördel att skaffa sig en god teknik för skivstångsträning eftersom det är en central träningsform i många senioridrotter.

Vad händer med barnets kropp vid styrketräning?
Skelettet: Då skelettet belastas vid muskelaktivitet stimuleras benmärgen att börja producera benmassa. Möjligheten att ”investera i benbanken” är som störst i unga år och avtar sedan gradvis. En möjlighet som försvinner i 20-års åldern. Därefter är det inte längre möjligt att stärka skelettet. Benskörhet (osteoporos) ökar risken för frakturer och benbrott då vi blir äldre.
Muskelmassa: Före puberteten ökar inte barn muskelmassa- även om de styrketränar.
Styrka: Barn blir – trots att muskelmassan inte ökar – starkare av muskelträning. Ett förbättrat samspel mellan nerver och muskler är förklaringen.
Skador: Styrketräning har i ett flertal studier visat sig ha en skadeförebyggande potential. Det beror bland annat på att den ökade muskelstyrkan stabiliserar lederna.
Explosivitet: ” Fönstret” för att vässa explosiviteten står på vid gavel runt 12-13 års ålder. Förutsättningarna att öka motorneuronens ledningshastighet är då goda. Det är bland annat en effekt av de så kallade myelinskidorna som omger nervtrådarna blir tjockare. Förutsättningarna att träna upp elasticiteten i senorna är också mycket bra.
Maximal syreupptagningsförmåga: Studier visar att denna kvalitet knappt är träningsbar under barnaåren.
Reaktionssnabbhet: Den tid det tar från att man hör eller ser ett stimuli tills det sker en elektrisk aktivitet i muskeln. En egenskap som är träningsbar för barn – men inte för vuxna. Gränsen går vid puberteten. Har du inte förbättrat den så kallade latenta reaktionstiden då är det tyvärr för sent.
Maximalhastiget i enskild rörelse: kast rörelsen i spjut eller svingen under ett slagskott i ishockey, är exempel där det är fördelaktigt med en hög rörelsehastighet. Den här egenskapen tränas bäst under puberteten. Därefter sker eventuella förbättrningar endast genom ökad muskelstyrka.
Maximal rörelsefrekvens: Stegfrekvensen under ett sprintlopp, t ex går främst att påverka under tidig pubertet fram till och med tillväxtspurten.

3. Syfte och frågeställning

Syftet för min del var att ta reda på hur det står till med fys och styrketräningen i klubbarna från Västergötland från U10 – U16. Och att få reda på utbildningsbehovet bland våra ungdomsledare i fys och styrketräning för barn och ungdom.

Frågor som jag ställer mig: Hur får vi ungdomsledarna att utbilda sig inom fys och styrketräningen? Kan Västergötlands ishockeyförbund hjälpa klubbarna med att utbilda oss i fys och styrketräning? Varför är vi ledare inte beredda att lägga tid på att utbilda oss? Vad jobbar vi efter i föreningarna?

3.1 Frågeställningar till ledarna

- Vid vilken ålder startar ni med fys och styrketräningen med kroppen som belastning?
- Vid vilken ålder startar skivstångsinlärningen?
- Vid vilken ålder startar styrketräningen med vikter?
- Vem bestämmer startålder för fys och styrketräningen?
- Vem håller i off – ice träningen?
- Jobbar ni ledare i er klubb efter ABC och Vägen till elitpärmarna?
- Har ni åldersanpassad off – ice träning för U10-U16?
- Har ni fystränarutbildning i klubben?
- Antal ledare som har fystränarutbildning i ditt lag?
- Förekommer det individanpassad träning i er off-ice?
- Körs sommarträning i er klubb?
- Hur många gånger per vecka?

3.2 Frågeställningar till spelarna

- Vad är roligt med er fysträning?
- På vilket sätt tror du att fysträningen kommer att hjälpa dig att bli bättre i ishockey?
- Vid vilken ålder startade du med fysträning?
- Kör ni sommarträning?
- Hur många gånger i veckan kör ni sommarträning?
- Hur många gånger i veckan kör ni fys (off-ice)?
- Tycker du att dina ledare har kunskap om er fysträning?
- Kör ni någon inlärningsteknik med skivstång?

4. Metod

Jag valde att göra ett frågeformulär till ledare (se bil.1) och ett till spelare (se bil. 2) som de kunde svara med att ringa in svaren eller byta teckenfärg på svaren och skicka via e-post eller brev till mig. Ledarna i respektive lag valde ut de spelare som besvarade frågeformuläret. De fick ca 3veckor på sig att svara.

Intervjuade även 5st spelare/ 2st ledare / lag (5st lag). Intervjuerna utgick ifrån frågeformulären. Ledarna valde slumpvis ut spelarna.

Även hämtat information från tidningen Idrott&Kunskap och Riksidrottsförbundets hemsida (www.rf.se) (Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom)

Jag valde denna metod för att det finns massor av information att få på Internet och i många tidsskrifter. Frågeformulären utformade jag så att de skulle vara lätta att besvara via e-post eller brev.

5. Resultat

Resultat av frågeformulär och intervjuer med ledarna.

Vid vilken ålder startar ni med fys och styrketräningen med kroppen som belastning? Svarsalternativ: 6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-inte alls.
Svar: Vid 7 år 1st förening, 9 år 3st föreningar, 10 år 2st föreningar, 11 år 7st föreningar, 12 år 2st föreningar.

Vid vilken ålder startar skivstångsinlärningen?
Svarsalternativ: 6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-inte alls.
Svar: Vid 11 år 2st föreningar, 12 år 1st förening, 13 år 4st föreningar, 14 år 5st föreningar, 15 år 1st förening, 16 år 1st förening, inte alls 1st förening.

Vid vilken ålder startar styrketräningen med vikter?
Svarsalternativ:13-14-15-16-17-inte alls.
Svar: Vid 14 år 4st föreningar, 15 år 6st föreningar, 16 år 2st föreningar, 17 år 1st förening, inte alls 2st föreningar.

Vem bestämmer startålder för fys och styrketräningen?
Svarsalternativ: Ledarna för laget-”Röd tråd” i klubben- Ungdomsstyrelsen- Föräldrar.
Svar: Ledarna för laget 13st föreningar, ”Röd tråd” 2st föreningar.

Vem håller i off-ice träningen?
Svarsalternativ: Ledarna för laget- Förälder- Fysträna i klubben.
Svar: Ledarna för laget 12st föreningar, Förälder 1st förening, Fysträna i klubben 2st föreningar.

Jobbar ni ledare efter ABC och Vägen till Elit pärmarna?
Svarsalternativ: Ja- Nej- Vet ej
Svar: Ja 12st föreningar, Nej 1st förening,Vet ej 2st föreningar.

Har ni åldersanpassad off-ice träning från U10-U16?
Svarsalternativ: Ja- Nej- Vet ej.
Svar: Ja 11st föreningar, Nej 3st föreningar, Vet ej 1st förening.

Har ni fysutbildning i klubben?
Svarsalternativ: Ja- Nej- Vet ej
Svar: Ja 7st föreningar, Nej 4st föreningar, Vet ej 4st föreningar.

Antal ledare som har fystränarutbildning i ditt lag?
Svarsalternativ: 1-2-3-4-Vet ej
Svar: 1st 7st föreningar, 2st 3st föreningar, 3st 1st förening, Vet ej 4st föreningar.

Förekommer det individanpassad träning i er off-ice?
Svarsalternativ: Ja vid ålder...- Nej – Vet ej
Svar: Ja vid ålder 12-13 år 3st föreningar, Nej 7st föreningar, Vet ej 5st föreningar.

Körs det sommarträning i er förening?
Svarsalternativ: Ja- Nej.
Svar: Ja 12st föreningar, Nej 3st föreningar.

Hur många gånger per vecka?
Svarsalternativ: 1-2-3-4-5.
Svar: 1/vecka 3st föreningar, 2/vecka 4st föreningar, 3/vecka 4st föreningar, 4/vecka 1st förening.

Skriv lite kortfattat om vad lagets off-ice har för innehåll!!
Dessa var de mest vanliga svaren från föreningarna.
Snabbhet, Koordination, Spänst, Teknikkula, Innebandy, Hålla ihop gruppen, Enligt Martin Lidbergs bok, Medellång intervall, Löpning och styrka med kroppen som belastning.

Resultat av frågeformulär och intervjuer med spelarna.

Vad är det som är roligt med er fysträning?
Svar: Att man får ta i, Man får kondition, Man blir snabbare, Träna 2&2, Träffa andra, Att bli svettig med kompisarna, Teknikkula, Man blir starkare, Man mår bra fysiskt och psykiskt.

På viket sätt tror du att fysträningen kommer att hjälpa dig att bli bättre i ishockey?
Svar: Man blir uthålligare, Snabbare, Starkare, Man får bättre balans, Rätt ”sitt”, Tacklar hårdare, Man skjuter bättre, Man får bättre muskler.

Vid vilken ålder startade du med fysträning?
Svaralternativ: 5-6-7-8-9-10-11-12-13
Svar: 7 år 6st, 8 år 6st 9 år 10st, 10 år 13st, 11 år 9st, 13år 1st.

Kör ni någon sommarträning?
Svarsalternativ: Ja- Nej.
Svar: Ja 30st, Nej 15st

Hur många gånger i veckan kör ni sommarträning?
Svarsalternativ: 1-2-3-4-5
Svar: 1/vecka 5st, 2/vecka 17st, 3/vecka 6st, 4/vecka 3st, Inte alls 14st

Hur många gånger i veckan kör ni fysträning?
Svarsalternativ: 1-2-3-4-5.
Svar: 1/vecka 25st, 2/vecka 2st, 3/vecka 12st, 4/vecka 3st, 5/vecka 3st.

Tycker du att din tränare har kunskap om er fysträning?
Svarsalternativ: Ja-Nej- Vet ej
Svar: Ja 42st, Vet ej 3st.

Tycker du att fysträningen är anpassad för din ålder?
Svarsalternativ: Ja-Nej- Vet ej.
Svar: Ja 40st, Vet ej 5st.

Kör ni någon inlärningsteknik för skivstångsträning?
Svarsalternativ: Ja-Nej- Vet ej.
Svar: Ja 18st, Nej 22st, Vet ej 5st.

6.Diskussion

De flesta västgöta föreningarna jobbar utifrån det Svenska utbildningsmaterialet som finns, ABC och Vägen till elitpärmarna, vilket är mycket positivt. Dessa pärmar är ett jättebra hjälpmedel för ledarna.
De flesta föreningar tror jag har insett vikten av att samla ungdomarna någon gång per vecka även på sommaren. Där har vi ledare chansen att skapa grunderna till långa och förhoppningsvis framgångsrika ishockeykarriärer för spelarna.

Jag är lite överraskad av startåldern på fys och styrketräningen med kroppen som belastning. Trodde inte att den skulle vara så tidig som den var i Västergötland. Här är det ledarna för laget i de flesta föreningar som bestämmer startålder, rätt eller fel jag tycker att har man utbildning och en plan ihop med övriga lagen i föreningen på hur man ska göra så är det helt okay. Spelarna tycker att kunskap om fysträning finns hos er ledare även att den är anpassad efter deras ålder.

Skivstångsinlärningen borde därför gå hand i hand med den tidiga startåldern på fysträningen, vilket den inte gör, det finns säkert någon ledare i varje förening som är kunnig inom styrketräningen och som kan hjälpa till med teknikinlärningen för våra barn och ungdomar.
Risken är att man startar styrketräningen med vikter för tidigt om vi inte hjälper barn och ungdomarna med att skapa grunden till att kunna lyfta på rätt sätt.

Kan vi få igång inlärningen tidigt så är det en fördel för spelarna när de kommer till U16 – juniorålder, då har man chansen att bygga upp kroppen i ett tidigt skede utan att de känner sig pressade av varandra.
Spelarna tycker att det är roligt med styrketräning!!!!!
Och att vi ledare kan individanpassa styrketräning för spelaren när han eller hon har skaffat sig den teknik som krävs för att klara av en tyngre styrketräning.

Min egna uppfattning om styrketräningen i föreningarna är att vi ledare är nog inte tillräckligt utbildade för att klara av att ge rätt instruktioner, minst en ledare i varje lag bör ha fys och styrketränings utbildning. Utbildningsplan för spelarna, så nästkommande ledare kan se vad man gjort under åren på det fysiska och ishockeymässiga planet.
Tycker inte att vi ska vara rädda för att ta hjälp av de som kan det här med styrketräningen och att efterfråga utbildningstillfällen som de flesta ledare kan gå på här i Västergötland.

Hur får vi ungdomsledarna att utbilda sig?
Jag vet att Västergötlands ishockeyförbund satsar på utbildning inom de flesta områden vad gäller ishockey, men att de kanske behöver ut i föreningarna och ha en del utbildningar.
Utbildning i föreningarna är ett bra alternativ men det krävs ett engagemang av den som är utbildningsansvarig i föreningen, och att kanske ställa krav på att minst en ledare från varje lag i föreningen ska vara med på denna utbildning. Även bjuda in närliggande föreningar.

Varför är vi ledare inte beredda att lägga tid på att utbilda oss? Här är det många som jag pratat med som menar att det är tidsbrist det beror på, det är mycket en familjepappa/mamma ska hinna med.
Har man bestämt sig för att bli ledare så är det nog för att man förhoppningsvis brinner för det man håller på med. Det handlar ju om att utveckla våra spelare/individer i föreningarna och för att få en bra standard i Västergötland på ungdom, junior och seniorishockey.
Jag tycker att vi ledare har ett stort ansvar för de spelare/individer som vi har hand om, då gäller det att kunna svara på alla de frågor som dyker upp under en säsong. Därför krävs det utbildning/ fortbildning,vi kan inte hänga med i den snabba utvecklingen inom ishockeyn annars!!

Litteraturlista

Tidningen Idrott & Kunskap nr: 4 2008
Tidningen Idrott & Kunskap nr: 4 2009
Elektronisk källa: www.rf.se Kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom
Intervjuer med spelare och ledare 19-20/3 2011

Bilagor:
Bilaga 1 Frågeformulär ledare
Bilaga 2 Frågeformulär spelare

Bilaga 1

Till berörda ledare för ungdomslagen U10 - U16.
Hej mitt namn är Stefan ”sotarn” Johansson från Mariestad Bois Hockey.
Jag har påbörjat ETU Elittränarutbildningen där ingår ett examensarbete som måste vara klart före nästa träff i maj.
Så jag vänder mig till er ungdomstränare i västgötaklubbar U10-U16 med en del frågor som jag hoppas ni kan hjälpa mig med. ***Fyll i och maila tillbaka!!!!***
Eller skicka till Stefan Johansson skogsvägen 3, 54273 Mariestad. Märk brevet med Fysträning

Jag hoppas att ni kan skapa den tid det tar och fylla i dessa frågor, Västergötlands Ishockeyförbund och vi i föreningarna kan utveckla detta område.

Hockeyhälsningar:
Stefan ” sotarn” Johansson
Mariestad Bois Hockey
070-650 23 04
sotarn25@hotmail.se

Obs!! Byt teckenfärg på svaret när ni mailar tillbaka, Brev, kryssa över svaret.

Mitt examensarbete är fys och styrketräning i västgötaklubbarna, så mina frågor till er är:

2. Vid vilken ålder startar ni med fys och styrketräningen med kroppen som belastning?

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Inte alls

3. Vid vilken ålder startar skivstångsinlärningen?

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Inte alls

4. Vid vilken ålder startar styrketräningen med vikter?

12	13	14	15	16	Inte alls

5. Vem bestämmer startålder för fys och styrketräningen?

Ledarna	Ungdomsstyrelse	Röd tråd i klubben	Föräldrar

6. Vem håller i Off – Ice träningen?

Ledarna	Fystränare i klubben	A-lagsspelare	Föräldrar

7. Jobbar ni ledare i er klubb efter ABC och Vägen till Elit pärmarna?

Ja	Nej	Vet ej

8. Har ni ålderanpassad Off – Ice träning för U10 – U16?

Ja	Nej	Vet ej

9. Har ni fystränarutbildning i klubben?

Ja	Nej	Vet ej

10. Antal ledare som har fystränarutbildning i ditt lag?

1	2	3	4

11. Förekommer det individanpassad träning i er Off – Ice?

Ja vid ålder.....	Nej	Vet ej

12. Körs sommarträning i er förening?

Ja vid ålder.....	Nej	Vet ej

13. Hur många per vecka?

1	2	3	4	5

Övrigt att tillägga?

Skriv i ditt lags Off – Ice!! Glöm ej att skriva i förening m.m.

14. Skriv lite kortfattat vad Off-Ice har för innehåll / antal ggr vecka i er klubb?

Förening:

Antal ledare för laget:
Huvudtränare-Ass tränare- föräldratränare?

Namn:

Ansvarig för lag:

Utbildning:

Bilaga 2

Hej på dig!!!

Jag går en utbildning som heter Elittränarutbildningen ETU och heter Stefan Johansson och jobbar med ishockeygymnasiet och juniorerna i Mariestad Bois Hockey.

Jag gör ett examensarbete som heter fys och styrketräning i västgötaklubbarna. Nu är jag ute efter information om detta ämne. Min förhoppning är att några av spelarna i ert lag kan svara på en del frågor om fysen som ni bedriver i er förening.

Frågorna besvarade av ungdomsspelare i föreningen:.....

1. Vad är det som är roligt med er fysträning?
2. På vilket sätt tror du att fysträningen kommer att hjälpa dig att bli bättre i ishockey?
3. Vid vilken ålder startade du med fysträning?
4. Kör ni någon sommarträning?
5. Hur många gånger i veckan kör ni sommarträning?
6. Hur många gånger i veckan kör ni fysträning?
7. Tycker du att din tränare har kunskap om er fysträning?
8. Tycker du att fysträningen är anpassad efter din ålder?
9. Kör ni någon inlärningsteknik för skivstångträning?

Svar:
Fråga1_____

_____

Fråga2_____

_____

Fråga 3 Ringa in svar: 5-6-7-8-9-10-11-12-13

Fråga 4 Ringa in svar: Ja – Nej

Fråga 5 Ringa in svar: 1-2-3-4-5

Fråga 6 Ringa in svar: 1-2-3-4-5

Fråga 7 Ringa in svar: Ja – Nej – Vet ej

Fråga 8 Ringa in svar: Ja – Nej – Vet ej

Fråga 9 Ringa in svar: Ja – Nej – Vet ej

Skicka in svar till: Stefan Johansson Skaftvägen 3 542 73 Mariestad / sotarn25@hotmail.se

Hockeyhälsningar:
Stefan Johansson