Svenska Ishockeyförbundet

ETU 2011

Hur förbereder vi ungdomsspelaren fysiskt?

av
Johan Rosén

Handledare: U.E

Sammanfattning

Det har varit långa och intressanta samtal med tränare på olika nivåer i Hockey Sverige. Något facit till frågeställningen finns det inte, men det har dock kommit fram vissa synpunkter som man måste ta i beaktande.

Uthålligheten: *På denna punkt är samtliga jag intervjuat rörande överens. Om vi ska orka träna och tävla på en hög nivå måste uthålligheten vara hög. Tittar man på de större föreningarna verkar alla lägga stor vikt vid detta. Kommer man ut till mindre föreningar, där unga spelare ofta spelar i flera lag, finns inte tid till uthållighetsträning i den utsträckning som större klubbar har. Dessa spelare får dock uthålligheten genom flitigt matchande. Från testresultat kan man dock se att det är en nedåtgående trend när det gäller syreupptagningsförmågan/uthålligheten.*

Lyftteknik: *Kunskapsnivån när det gäller lyftteknik skiljer sig rätt mycket och mycket beroende på vilken klubb spelaren kommer ifrån. Instruktörer som är kunniga och/eller har erfarenhet av styrketräning finns i många klubbar men i många fall en resursfråga. Här kan dock utbildningsnivån på ledarna höjas i många föreningar. Vissa spelare kommer till junioråldern utan grundläggande kunskaper om lyftteknik i ex knäböj, frivändning.*

Utbildning: *Utbildningsmaterialet vi har inom Svensk Hockey är bra. Det vi måste jobba med är att få ut materialet till alla. En synpunkt som kommit fram är att göra Träningslära 2 delad. En del med inriktning ungdom och en del med inriktning Junior/Senior. Precis som B/U och J/S utbildningarna ser ut.*

Innehållsförteckning

Sammanfattning ***sid 2***

Innehållsförteckning ***sid 3***

1. ***Inledning*** ***sid 4***

2. ***Metod*** ***sid 5***
   - ***2.1 Genomförande*** ***sid 5***
   - ***2.2 Urval*** ***sid 5***

3. ***Resultat***
   - ***3.1 Var läggs fokus?*** ***sid 6***
   - ***3.2 Lyftteknik för styrketräning?*** ***sid 7***
   - ***3.3 Träningsmängd, ungdom till junior?*** ***sid 8***
   - ***3.4 Hur förberedes spelare från mindre klubbar?*** ***sid 9***

4. ***Analys/Avslutande diskussion*** ***sid 10***

5. ***Utvärdering*** ***sid 11***

6. ***Källförteckning*** ***sid 12***

1. ***Inledning***

Som juniortränare är det otroligt stimulerande att leda träningar med ett helt gäng grabbar som inget annat vill än att träna/spela ishockey. Det är mycket som händer i deras liv under de sista åren i ungdomshockeyn och första åren på juniorsidan.
Funderingar på vilket gymnasium man ska söka? Har jag tillräckligt bra betyg för att bli antagen?
Att flytta från hemorten för gå på HG? Klarar jag av detta?
För många spelare blir det ett stort steg när de kommer upp som juniorspelare. Det gäller mängden träning, både fys och is.

TV-pucken visar vilka som ligger långt fram hockeymässigt i den åldern och vilka som har de tekniska kvalitéerna för spelet.
Regionscamper och utvecklingscamper för U 15 och U16-spelare förstärker den tekniska talangselekteringen.
Men hur mycket tittar vi på de fysiska förutsättningarna i denna urvalsprocess?

Det är spännande att se och läsa om Brynäs arbete med deras U16 och även kunna se resultatet av detta arbete på juniorsidan.
Lars Marklunds jobb med ungdomarna i Skellefteå, där talangerna nu står på kö för elitseriespel. Att dessa föreningar har gjort något extra för att förbereda spelarna inför junioråldern råder ingen tvivel om.

Hur når vi ut till mindre klubbar där det inte finns den erfarenhet som finns i större etablerade klubbar. Ligger det ett ansvar på de föreningarna att utbilda klubbar i regionen?

*2. **Metod***

*2.1 **Urval***

De tränare som varit delaktiga i undersökningen är verksamma inom ungdoms- och juniorhockeyn både på klubb-, distrikts- och förbunds nivå.

Tränare 1 Förbundstränare
Tränare 2 U16 elit
Tränare 3 J 18 elit
Tränare 4 TV-puck tränare
Tränare 5 Fystränare distriktsnivå

*2.2 **Genomförande***

Jag har använt intervjuform som underlag för denna uppsats. Jag har ringt upp 6 st ledare och informerat om mitt syfte med intervjuerna och även meddelat att de ställer upp anonymt.

Frågeställningarna jag jobbat med är följande:

1. *Var lägger vi fokus? Styrke- snabbhets- aerob- rörlighetsträning? Eller är det kombinationen av samtlig och att ge spelarna en liten inblick i alla delar av den fysiska träningen. Är någon del viktigare än någon annan?*
2. *Hur mycket tid läggs på grunderna i styrketräningen? Förbereder vi dem tillräckligt tekniskt?*
3. *Träningsmängd? Hur mycket tid läggs på fysik i ungdomsåren? Hur stor är skillnaden i träningsmängd från ungdomsnivån upp till juniornivån?*
4. *Hur förbereder vi spelare från mindre klubbar som inte har samma resurser som etablerade lag?*

3. Resultat

Här redovisar jag svaren för de intervjuer jag gjort.
De frågeställningarna som funnits som underlag kommer att delas upp i olika underkapitel och utvalda delar av svaren från respektive tränare kommer att delges. Då intervjuerna i vissa fall vart ganska långa har jag tagit mig friheten att välja ut ett citat som sammanfattar deras resonemang.

3.1 ***Var lägger vi fokus?***

Tränarna har varit ganska samstämmiga i deras tankar om vad som behövs och bedriver detta i sin verksamhet. Stor fokus på uthållighet. Speciellt för att orka ta till sig träning på den nivå de ska in i. Lyftteknik och rörlighet är moment som man skulle kunna förbättra.

Tränare 1: ” Uthålligheten är viktig men många har problem med lyft teknik. Problem att nå ut till småklubbarna.”

Tränare 2: ”För att de ska orka träna och kunna öka belastningen måste uthålligheten vara bra”

Tränare 3: ”Teknik och rörlighet tillsammans med uthålligheten är prioritet.

Tränare 4:” I unga år måste vi kanske få in löpskolning, för att kunna jobba med uthålligheten på ett bättre sätt och undvika skador senare i ungdomsåren.”

Tränare 5:” Få in teknikövningar i unga år , lära sig träna och varför!”

*3.2 **Lyftteknik för styrketräning?***

En viktig del i den fysiska träningen. För att kunna bli snabbare och starkare måste de kunna lyfta på rätt sätt. Då måste vi börja med teknikträning på ett tidigare stadium. Redan vid 11-12 årsåldern kan man starta med enbart klubba eller med en lätt teknikstång. Här är utbildningen viktig på ledarsidan och att inte ha för bråttom med vikter.

Tränare 1:"För få har rätt lyftteknik när de kommer upp i junioråldern är rörligheten viktig, det i samband med teknik övningar för att lyfta rätt"

Tränare 2:" Skulle önska utbildning inom lyfttekniken. Kanske ett föreningsbesök av hockeykonsulenter när det gäller fysbiten!"

Tränare 3:"Tekniken helt OK, behöver inte vara perfekt, bara de har grunderna. Spelarna har tre år på sig att lära sig"

Tränare 4:"Tekniken inte tillräcklig. Vi måste ut i distriktet och föreläsa om den tekniska delen av lyften i tidigare stadie."

Tränare 5:"Inte vara rädda att starta med sådan träning redan i mellanstadie-åldern".

3.3 ***Träningsmängd? Från ungdom till junior.***

Här verkar tankarna gå åt samma håll, de klubbar som har resurser och lag som spelar i Elitserien och Allsvenskan har möjlighet att förbereda ungdomarna på ett bättre sätt fysiskt. Erfarenheten från gamla spelare, mer utbildade tränare och en bredare organisation.

Tränare 1: ”Storklubbar inte så stor skillnad, kommer man däremot ut till småklubbar är det betydligt mindre, de spelar dock mer matcher på olika nivåer”

Tränare 2: ” Stor skillnad om du kommer ut till småklubbarna. Inte samma kunskap eller erfarenhet på ledarna i dessa klubbar.

Tränare 3:” Träningsmängden inget problem, intensitet och tävlingsmoment jobbigare”

Tränare 4:”Borde vara fys i samband varje ispass på ungdomssidan. Teknikträning, löpskolning osv.”

Tränare 5:”Många lag tränar mycket, men hur är det med kvaliteten? De skulle kunna träna och tävla mer!”

3.4 ***Hur förbereds spelare från mindre klubbar?***

Många mindre klubbar har eldsjälar som lägger ner tid i planering och träningar där får man med fysbiten på ett bra sätt. Men kravbilden för exempelvis intag på HG måste synliggöras på ett bättre sätt. Ledare och spelare måste bli mer medvetna om vad som krävs när det gäller träningsmängd, kost och sömn!

Tränare 1:"Utbilda mera! Föreningsbesök från konsulenter och samarbete inom distrikten."

Tränare 2:"Ledarutbildningen ännu viktigare i mindre klubbar, där det inte finns samma erfarenheter eller resurser"

Tränare 3:"Ansvaret ligger på de större klubbarna"

Tränare 4:"Mer utbildning både från förbunden och de större klubbarna."

Tränare 5:" Att man tränar kanske det viktigaste, eldsjälarna viktiga.

4. Analys/Avslutande disskussion

Det har varit långa och intressanta samtal med tränare på olika nivåer i Hockey Sverige. Något facit till frågeställningen finns det inte, men det har dock kommit fram vissa synpunkter som man måste ta i beaktande.
En utav de intervjuade sa: ”Allsidig specialisering” Det ligger kanske lite i den kommentaren som vi kan ta med oss.

Uthålligheten: *På denna punkt är samtliga jag intervjuat rörande överens.*
Om vi ska orka träna och tävla på en hög nivå måste uthålligheten vara hög.
Tittar man på de större föreningarna verkar alla lägga stor vikt vid detta.
Kommer man ut till mindre föreningar, där unga spelare ofta spelar i flera lag, finns inte tid till uthållighetsträning i den utsträckning som större klubbar har.
Dessa spelare får dock uthålligheten genom flitigt matchande.
Från testresultat kan man dock se att det är en nedåtgående trend när det gäller syreupptagningsförmågan/uthålligheten.

Lyftteknik: *Kunskapsnivån när det gäller lyftteknik skiljer sig rätt mycket och mycket beroende på vilken klubb spelaren kommer ifrån. Instruktörer som är kunniga och/eller har erfarenhet av styrketräning finns i många klubbar men i många fall en resursfråga. Här kan dock utbildningsnivån på ledarna höjas i många föreningar. Vissa spelare kommer till junioråldern utan grundläggande kunskaper om lyftteknik i ex knäböj, frivändning.*

Utbildning: *Utbildningsmaterialet vi har inom Svensk Hockey är bra.*
Det vi måste jobba med är att få ut materialet till alla. En synpunkt som kommit fram är att göra Träningslära 2 delad.
En del med inriktning ungdom och en del med inriktning Junior/Senior.
Precis som B/U och J/S utbildningarna ser ut. Så vi får ut mer teknik och övningsval i unga år.

Att man tränar är det viktigaste av allt! På mindre ställen, kanske även större, ta hjälp av andra idrotter. Se över gränserna, för att kunna plocka ut godbitarna ur varje idrott. Inom ishockeyn behöver vi inte bara en sak fysiskt utan flera olika fysiska bitar och för att kunna utveckla oss.
Samarbetet mellan idrotterna kanske också gör att de inte behöver välja i så tidig ålder utan kan hålla på med flera idrotter längre upp i åren.

5. Utvärdering

Det har varit roligt och utvecklande att ha dessa samtal med tränare på olika nivåer. För mig personligen också något helt nytt, att göra ett sådant här arbete. Det var svårare än jag tänkt mig, framför allt att tiden springer iväg. Den ambitionsnivån man har när man sätter igång med arbetet är inte realistisk när man är ovan att göra sådana här arbeten.
Jag hade hoppats att hinna med ytterligare intervjuer och även titta mer på tester om man kan se historiskt hur det ser ut t ex när det gäller uthållighet och styrka. Men det får väl bli i nästa arbete man gör.

6. Källförteckning

Viss information har inhämtats från ETU arbete ***Brynäs U 16 Elitmodell*** *gjort av* ***Tommy Jonsson o Jonas Söderström***