Svenska Ishockeyförbundet

Elitkurs

2014

”Fysträning under vinterhalvåret”

Patrik Rönnqvist

Handledare: Anders Lundberg

2014-05-05

Sammanfattning

Syftet med detta arbete är att synliggöra hur ett elitlags fysträning bedrivs under issäsongen. Mina frågeställningar var: Hur anpassar SHL lagen fysträningen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet? Finns det andra faktorer? Hur följer de upp fystesterna från sommaren över till issäsongen? Vilka fystester är relevanta för lagen under issäsongen? Vad är de viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under seriespelet? Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Finns de någon form av gemensam nämnare på upplägg/övningar som alla lag tränar? Förutsättningarna för uppsatsen baseras på att samtliga fystränare som är del av resultatet, och aktivt verkar i något av de 12 SHL lagen säsongen 2013/14. Resultatet blev väldigt lika om man ställer frågorna mot varandra. Min slutsats är att det inte är så stor skillnad på hur de olika lagen tränar och testar av spelarna under en säsong. En sak som alla har gemensamt är att de prioriterar att mäta syreupptagningsförmågan via tester på cykel och de få tester de gör under säsong för att kolla spelarens fysik är via VO2 tester och Åstrands. Det är bara en av sex klubbar som testar av spelarna på isen.

Innehållsförteckning:

1. Inledning	Sid 4
2. Bakgrund	Sid 5-6
3. Syfte	Sid 7
4. Metod	Sid 8-9
5. Resultat	Sid 10-15
6. Diskussion	Sid 16
Referenslista	

1. Inledning

”Självförtroende får man om man har själslig balans. Vetskap om att man kan och är bra tränad. Förberedd!- Tommy Sandlin ”Ett spel för livet”.

Ishockey är en komplex sport som är oerhört svår att bemästra. Utvecklingen inom sporten går framåt hela tiden. Spelet blir bara snabbare och snabbare, spelarna åker mer skridskor än någonsin. Därmed ställs det också högre krav på spelarnas fysiska och mentala status så att de ska klara av femtiofem grundseriematcher och ett eventuellt slutspel/kvalserie. Fysträningen har alltid varit en del jag prioriterat högt, något som jag alltid lagt ner mycket tid på och tyckt varit intressant både som aktiv spelare och nu ledare/coach. Jag tycker att det är ett område som kan utvecklas ännu mer och som har en otrolig viktigt betydelse för individen/laget under issäsongen. Lagen lägger ner oerhört mycket tid och energi på olika tester under uppbyggnadsperioden. Vissa föreningar kör upp till 10 pass i veckan. Kanske mer! Spelarna förbereder sig för att komma i sitt livs form inför ispremiären och seriestarten. Många spelare sätter nya rekord inom de olika testerna under uppbyggnadsperioden. Det pratas om att just deras lag ska köra hårdare och mer effektivt än någonsin. Men vad händer när de kliver på isen i augusti? Hur följer elitlagen upp deras träning från sommaren över till issäsongen? Är det nödvändigt att testa av spelare? Är denna utveckling och progression av individen av så hög betydelse om testerna ändå inte följs upp under vintern? En spelare ska väl inte vara i sitt livs form i början av säsongen? För mig är det ingen tillfällighet att vissa lag orkar match ut och match in, vecka ut och vecka in, månad efter månad. Är en spelare inte fysiskt förberedd efter hans optimala förutsättningar kommer det automatiskt generera i sämre fokus och prestation under perioder där det är tätt med träningar och matcher. Mitt intresse i arbetet är att få svar på skillnaden i fysträningen mellan klubbarna i SHL. Finns det någon skillnad över huvud taget? Vad skiljer dem åt i sådant fall? Mitt mål med arbetet är att sätta mig in i deras tänk och strategi och plocka ut delar som jag tycker är intressant och kan utvecklas av. Det finns aldrig något rätt eller fel i den här typen av frågeställningar. Men en sak som man kan fråga sig själv är kan man effektivisera sin träning ännu bättre? Är det effektivt att träna konditionen vid sidan om isen om man samtidigt tränar och spelar matcher på is? Bör vi i Sverige jobba ännu mer grenspecifikt än vad vi gör i nuläget? Tankarna är många i ämnet. I slutändan handlar det bara om att vinna titlar. Eller?

”I hjärtat av framgångspyramiden hittar vi fysik-taktik teknik. Alltsammans hör ihop. Fysik handlar om inte bara om träning utan lika mycket om karaktär och skötsamhet. Framgång beror på hur hårt du jobbar på träning men också hur du sköter dig mellan träningarna och matcherna. Du kan aldrig uppnå och behålla bra kondition om du inte ett sunt leverne”.
-Tommy Sandlin ”Ett spel för livet”

2. Bakgrund

Bakgrunden till arbetet är mitt stora intresse för fysträning och elitverksamhet inom ishockey. Jag har själv spelat för många år sedan och jag har alltid varit den som lagt ner mycket tid på just fysträningen. Därför kändes valet av arbete som en självklarhet för mig.
Jag vill i mitt arbete få reda på hur de olika SHL klubbarna jobbar och tänker om sina spelare rent fysiskt under en säsong. Vilka är relevanta tester under en säsong och varför? Vad är skillnaden mellan lagen? Ser man någon skillnad på hur Sveriges bästa lag Skellefteå tränar jämfört med de andra? Är de någon som sticker ut? Vad gör lagen som är av intresse?

3. Syfte och frågeställning

Syfte med mitt arbete är att synliggöra hur ett elitlags fysträning bedrivs under issäsongen. Det som intresserar mig i frågan och som har gjort det under en lång tid är hur olika lag jobbar sidan om isen. Vad tycker man är relevant om man väl ska göra ett fystest under issäsongen? Varför väljer man just den formen? Går man igenom testerna från sommaren och följer upp dem på vintern? Jobbar klubbarna på liknande sätt? Om inte vad skiljer dem åt? Hur speglar fysiken på spelaren resultaten på isen? För mig var det viktigt och väldigt lärorikt att se hur fystränare med många års erfarenhet på absoluta elitnivå tycker och tänker i de här frågorna. Den här typen av frågor är extremt individuella och alla har sitt sätt att tänka gällande träning. Därför har jag gjort arbetet med öppna sinnen och med en förhoppning att kunna utveckla mig själv.

4. Metod

Mitt mål från start var att få kontakt med alla tolv SHL föreningar angående mina frågeställningar. Jag började med att kontakta alla fystränare via mail. Tyvärr valde hälften av dem att inte svara, trots upprepade mail. Sex stycken fystränare från olika SHL lag valde att svara och ge sin syn på frågan. Jag talade tydligt om att man fick vara anonym i sammanställningen. Två av sex personer i intervjun valde att vara anonyma. De som svarade gjorde det proffsigt trots ett hektiskt schema. De har fått svara på sex frågor om hur just deras A-lag bedriver sin fysträning under vintern. Alla kontakter och frågor har skett via mail. Anledningen till att jag valde mail som bas var att det är lätt att få kontakt med personer på det viset, oavsett tidspress, med tanke på att de själva kan styra när de kan svara.

4.1 Urval

Mitt krav och urval av personer som svarade på frågorna var att de, vid aktuell tidpunkt, jobbade som fystränare i någon av de tolv SHL klubbarna, på A-lagsnivå. Anledningen till att jag plockade ut just de här personerna/föreningarna är att de jobbar/jobbade med liknande förutsättningar, vad det gäller krav, ekonomi, faciliteter och spelare. För mig var de viktigt att ha klubbar från samma liga för att få sammanställningen att bli så trovärdig som möjligt.

Här nedan ser du personerna som valt att svara på frågorna.

Anonym 1- 12 säsonger som fystränare i SHL.

Nicklas Rahm- 3 säsonger som fystränare i Växjö Lakers.

Magnus Carlson- 14 säsonger som fystränare i HV 71.

Anonym 2- 3 säsonger som fystränare i SHL.

Lasse Thörnholm- 13 säsonger som fystränare i Linköping HC.

Stefan Thomson- 6 säsonger som fystränare i Skellefteå AIK.

Mina frågeställningar:

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?

6: Plocka ut 1 specifik övning område inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?

Frågorna är utformade efter mina tankar om vad som är viktigt för en ishockeyspelare gällande fysträning. Frågor och svar som jag och andra kan ta del av inom ishockeyn. Men även inom andra idrotter på elitnivå. Jag har under en längre tid funderat över hur de olika elitklubbarna jobbar och tänker. Jag vill få fram en diskussion och debatt om vad som egentligen är viktigt att tänka på under en säsong. För mig finns det inte något rätt eller fel. Det enda rätta är att man är konsekvent i det man gör och tror på.

5. Resultat

Anonym 1:

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
Hockey är komplex och det gäller till att börja med att alla spelare utvecklar de viktiga delkapaciteterna. För att sträva efter att vara ett skridskostarkt och intensivt lag så läggs fokus inte minst på snabbhet, spänst, styrka och anaerob uthållighet. Spelare får förstås jobba lite extra på eventuella svagheter men det är viktigt att spelaren tillåts att fortsätta utveckla och stimulera sina starka fysiologiska kapaciteter. Yngre spelare kan också behöva lite mer mängd och grund t.ex. när det gäller styrketräning.

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Har inte haft så mycket tester tidigare under issäsonger men på senare tid har vi regelbundet haft hopptester och en del styrkeövningar. Med tillgång av utrustning kommer testmöjligheterna utökas.

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
Styrkeövningar som frivändning, chins, bänkpress är enkelt att utföra. Frivändning speglar explosivitet och stimulerar att bi behålla styrkan under issäsongen. Hopptester med olika vertikala hopp kan göras frekvent utan att det sliter och påverkar negativt även under de intensiva delarna av säsongen.

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!
Ha goda rutiner med några bra fysiska övningar före och efter is dagligen. Sträva efter kontinuitet. Håll dig främst till ett begränsat antal bra övningar som du låter återkomma regelbundet. Låt kroppen känna igen signaler istället för att hela tiden lockas till nya övningar. Höga ambitioner är bra men överdriv inte. Ge utrymme för återhämtning.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?

Ja. T.ex. styrka och snabbhet hänger ihop i stor utsträckning. Spelare med kraftfull skridskoåkning brukar vara stark i maxstyrkeövningar som benböj och frivändning och även i hoppförmåga. Rörlighet och balans ger också kapacitet på isen och förebygger skador. Spelare med god koordination, timing och spelförståelse kan ofta klara sig bra mot fysiskt starka spelare.

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?
Rörlighet: Ryckbenböj (benböj med stång på raka armar ovan huvud). Utvecklar rörlighet i vrister, höft, rygg och bålstabilitet. Balans/stabilitet: Dragövningar som ex. diagonaldrag stående på ett ben. Utvecklar bålstabilitet och balans. Styrka: Frivändning/ryck. För snabbstyrka, maxstyrka och explosivitet. Snabbhet/spänst: Trapphopp, sprintaccelerationer. Intensiva övningar för explosivitet och koordination. Kondition: cykelintervaller. Gärna kortare löpintervaller men cykel kan användas även vintertid. Koordination: hoppövningar med balansmoment. Koordination, balans, kondition m.m. tränas allra bäst på isen.

Nicklas Rham *Växjö Lakers:*

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
Vi testar spelarna och lägger upp fysen efter resultaten. Baserar en hel del på VO2 testet. Jag tycker det är väldigt viktigt med bra lungor.
Sen har vi lite olika upplägg för olika åldrar.

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Vi kör VO2-test* 2 gånger under issäsongen.

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
VO2-testet är viktigt att genomföra för att se hur de svarar på olika speltid och belastning. Vi tränar de killarna, som inte spelar så mycket, extra och måste kontrollera att alla behåller sin fysiska status under issäsongen. Vad gäller styrkan så har vi en plan där vi kör minst ett rejält styrkepass varje vecka så där behöver vi inte testa av killarna.

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!
Följa vårt upplägg. Vi sätter upp på tavlan efter hemmamatcher som de ska köra. Det är också lite baserat på speltiden, men det är viktigt att de kör lite ben efter matchen, speciellt när det är tätt mellan matcherna. Vi sätter också stort värde i olika rörlighetsövningar och yogaträning.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?
Dåligt VO2 innebär sämre återhämtning mellan byten, mellan perioder och mellan matcher. Det innebär också att man inte orkar träna ordentligt mellan matcherna.

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem!
Rörlighet: stretching framsida lår
-en av de stora musklerna som om den blir för kort kan orsaka problem i ljumskar och höfter
Stabilitet:
Kondition: löpning- absolut bästa uthållighetsträningen
Balans: Enbensupphopp på Bozuboll
Snabbhet: starter på is- på signal
Innan isträningen så musklerna är fräscha
Koordination: inget speciellt

Magnus Carlson *HV 71:*

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
Skador, - Ålder, - Olika faser ex några har varit på landslagsläger, andra kommer dr Canada är ovana.
Mest gäller det att se olika behov som finns, men alla har grundkrav

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Testdagar första dagarna efter semestern, detta är en förutsättning för att ställa krav under semesterveckorna, några behöver inte dessa krav men de får göra som de andra.

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
Vo2 Max. För att se hur is/fysträningen bedrivs. Dessa kör vi under uppehåll vid lucia/jul. Konditionen är en av grunderna. Vi kollar även rörlighet. Styrkan kör vi hela tiden och har koll på.

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!
Komma i form, fett % och jobba med delar den behöver utveckla. För vissa är det viktigaste att träna och hålla sig hel och frisk. Men generellt är det kondition, styrka, snabbhet, koordination och rörlighet.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?
Det gör den nästan alltid. Ex en snabb spelare off- ice är oftast snabb på skridskorna. en benstark och hoppstark spelare är definitivt snabb på skridskorna. Men det finns undantag. Eländigt dåliga fyskillar utanför isen som är grymma. skridskoåkare. De vinner på en fin teknik. Men de är få.
Dåligt tränade spelare går sönder ofta. Det är dyrt för klubben att ha ”fysvrak”. Det är även en tendens att det blir dumma skador på dåligt tränade.

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?
*MAQ programmet för rörlighet, Det är en bra komplex övning som gör alla bättre på både rörlighet och styrka. Man får bättre hållning.
Enbensknäböj och djup benböj, det säger något om en spelares styrka om man kan göra 1 enbensknäböjningar korrekt
Styrkefrivändningar - är en komplex och explosiv övning som ger bra grund för explosivitet
Olika spänst och hoppövningar, gärna både med; Vad, djupa, enbens och koordinationshopp. (svaret på din fråga att det tar flera delar samtidigt)
Kondition, gärna löpning i slingor i skog och mark, olika intervaller blandas som löpning, cykling och ibland innebandy och andra spel (för glädje och kamp moment)
Koordination, förutom ovan hoppvarianter så tror jag på olika balans övningar som balansbollar, balansplattor med bollkast/studsar till utövaren för att kombinera flera delar

Anonym 2:

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
Vi anpassar för alla typer av spelsystem, även om vi har ett så måste man ibland anpassa sig efter motstånd eller om det inte funkar med ett, självklart är det anpassat efter individen och gruppen, alla är ju olika och har olika kvaliteer och behov men även gruppen, sen har ju spelarna olika positioner och roller där olika fysiska krav ställs.
Sen en aspekt är ju skador, en del kan inte springa mm, så då får man anpassa det efter individen.

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Det fystester jag använder mig av är vo2 max, tröskelvärde, laktat, baslinetest på blod, kroppsfett med ultraljud, har en bärbar laktat mätare som jag kan testa spelare med om man misstänker några problem, skulle vilja göra vo2 max (vi har ett vo2 testcenter i byggnaden)och anaerob tester under säsong men under uppehållen har vi spelat europeantrophy slutspel samt varit Kanada och spelat så det finns inte mycket utrymme för tester, samtidigt är ju jag med dem hela tiden och ser om det är någon som avviker konditions eller styrke mässigt.

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
Det mesta är i ovanstående punkt, för att kontrollera om man behöver göra åtgärder för vissa spelare med extra träning mm.

4*: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!*
Kosten för återhämtning, lagra ladda energi till träningar och matcher, sömn, bibehålla, underhålla och utveckla den fysiska statusen, ta hand om skador, behandla samt rehabträna, värma upp, värma ned efter träningar matcher, lite speltid=träna extra för att inte tappa.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?
Ja det gör det, jag är med på nästan alla matcher och träningar och känner till deras fysik, så det är lätt att se om något inte stämmer

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?
Snabbhet/spänst: russian box hopp, powertubehopp, trappor, (efterliknar skridskoåkningen, explosiva), rörlighet: olympiska lyft (komplexa över alla leder)
styrka: olika enbensknäböj, olympiska lyft(hockey=enbenssport ofta ojämn styrka mellan ben, hela kroppen, explosiva), stabilitet, balans, koordination: redcord övningar i slingor (har allt det för hela kroppen), kondition: självklart skridskoåkning men även cykel (dess rätta element, jobba i hockey byten med arbete/vila, finns på de flest arenor, ger tryck i benen, få bort slaggprodukter)

Lasse Thörnholm *Linköping HC:*

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
Vi gör en skattning utifrån de kvaliteer som hockey innebär.
Därefter får spelaren individuellt program som ändå ligger inom ramen för det laget gör.
Undantagsvis skiljer sig lagets och enskild spelares program/upplägg mycket.
Skall vara en extrem mesoporph/ectomorph

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Testar fram tom seriestart.
Därefter VO2 och Åstrands* i uppehållen
Styrka mm genom personlig närvaro i gym

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
VO2 samt Åstrands
På grund av att kondition är väsentligast enlligt oss.

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!
Kvalité före kvantitet.
Begränsade fysiologiska resurser för återhämtning gör att fokus skall ligga på hockey och off-ice sker i liten volym men då med kvalité.
Övningar: Där man får ut mest utifrån avsatt tid. Läs komplexa övningar gärna i klusterform.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?
Nej! Däremot på laget. speciellt vad avser lagets VO2.

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?
Rörlighet: Ryckböj med stopp.
Stabilitet: Ryckböj.
Styrka: Någon komplex variant. Ex frivändning med överstöt, utfallsöverstöt, kicköverstöt.
Supersetat med ex boxjump eller frontböj.
Snabbhet/spänst: Knäböj med Enbenta hoppvariationer.
Kondition: 30/30 intervaller.
Koordination: Full stöt.

Motivering: Dessa övningar "ger mest för pengarna".

Stefan Thomson *Skellefteå AIK:*

1: Hur anpassar ni fysen i förhållande till exempelvis individen/gruppen/spelsystemet/ andra faktorer?
En noggrann kravprofil utformas utifrån de spelsystem som vi har. När samtliga spelare testats så anpassas träningen utifrån deras aktuella fysiska status samt vilken position som de spelar på.

2: Hur följer ni upp fystesterna från sommaren över till issäsongen?
Vi gör en del tester vid jul för att kolla av spelarnas status. Utöver detta så har vi sk "kontrollpass" som spelarna genomför kontinuerligt under vintern. På dessa noterar jag om spelarna klarar av den nivå som de skall utifrån deras tester och tidigare träningar. Tex om en spelare ej klarar av att genomföra ett cykelpass med en viss effektutv som de klarat tidigare eller jag anser att de bör klara så tar vi då en diskussion om varför han ej klarar det, därefter anpassar vi fysträningen till dess att han är uppe på rätt nivå igen.

3: Vilka fystester är relevanta för er under issäsongen och varför?
Laktattester* och pulstester på is samt Powertester* i gymet.

4: Vad är det viktigaste detaljerna en spelare ska tänka på off ice under issäsongen? Förklara varför!
Att bibehålla Max-styrkan samt den aeroba kapaciteten.

5: Speglar fysiken på spelarna resultatet på isen? Hur märker du i sådant fall det?
I högsta grad. Detta ser man ganska klart på deras arbetsförmåga under matcher samt även på deras explosivitet, tex långsam acceleration jämfört med tidigare.

6: Plocka ut 1 specifik övning inom rörlighet, stabilitet, styrka, snabbhet/spänst, kondition, balans och koordination som du alltid vill ha med dig under en issäsong? Förklara varför du valt just dem?
Avstår denna fråga.

Här nedan ser du de vanligaste testerna som många klubbar använder sig av och dess betydelse.

*VO2 maxtester
Testet används i syfte att fastställa din maximala syreupptagningsförmåga dvs. din förmåga att producera eneri genom syrekrävande processer. Under testet mäts och analyseras utandningsluften genom en mask som placeras över näsa och mun. Testet innebär en progressiv belastningsökning och avslutas vid maximal ansträngning. Ett Maximalt Syreupptagningstest ger dig ett mycket exakt värde på din konditionsnivå och uthållighetsförmåga. Det råder en mycket hög korrelation mellan VO2max och prestationsförmåga inom uthållighetsgrenar som t ex. cykel, längdskidor, rodd, medel och långdistanslöpning
En studie som gjorts på VO2 max har man kommit fram till att den här typen av tester har en väldigt låg förklaringsgrad för att kunna förutsäga en individs förmåga att prestera uthållighetsmässigt i ishockey. VO2 max förklarar nämligen mindre än 17,8% av en individs förmåga att utföra högintensiva återkommande ispass.
(Carey m.fl. J Strength Cond Res. 2007 Aug: 21 (3): 963-966)

*Åstrandstester
Testet är troligen det mest välkända konditionstestet i Sverige idag. Då detta är ett submaximalt test är det mindre ansträngande än ett Vo2max-test. Resuktatet ger ett uppskattat värde på syreupptagningsförmågan. Testpersonen cyklar på en belastning som resulterar i en hjärtfrekvens på mellan 120 - 150 slag/min.
Arbetet på konstant belastning varar i 6 minuter och registrering av pulsen sker de sista 15-20 sekunderna av varje arbetsminut. Testet gör det möjligt att få en uppfattning om testpersonens Vo2 max.

*Laktathalten
Varför mäter vi laktathalten? Hjärtfrekvens och mjölksyrabildning är objektiva och praktiskt mätbara parametrar som du kan använda för att utvärdera din träning. Att lära dig att tolka kroppens reaktion på den nedbrytning du utsätter den för är sannolikt det mest effektiva sättet att utveckla din träning.
Vet du hur mycket ditt hjärta kan jobba på en viss belastning kan du styra träningen med hjälp av pulsklocka. Tillsammans med Borgskalan, som vi vid testet använder oss av, är den ett mycket bra verktyg att nå de resultat du vill vid varje träningspass.

*Powertester
Ett test då man konverterar långsam styrka och större muskler till snabbare styrkeutveckling, acceleration och kortare kontakttider. Detta är en av de absolut viktigaste och designmässigt svåraste träningsfaserna. Man delar in powerträning i maxstyrka, explosivstyrka och snabbstyrka. Oavsett idrott, har man alltid fördel av att kunna accelerera sig själv snabbare än sina motståndare. Mer kraft snabbare!

6. Diskussion

Mitt arbete var att synliggöra hur ett elitlag bedriver sin fysträning under issäsongen.
Syftet med hela arbetet var att få en bild av hur Sveriges elitlag i ishockey tänker och tränar off-ice under en issäsong. Tyvärr, men väl försåtligt, har klubbarna som svarat inte släppt alla detaljer om hur de arbetar men jag har ändå fått en klarare bild av hur de tänker. Jag har fått konkreta och utförliga svar från de jag intervjuat vilket jag är tacksam över.
När jag ställer de olika fystränarnas svar mot varandra, är det fyra av sex klubbar som kör VO2 max tester under issäsongen. Där har de svarat att de tycker att konditionen är de viktigaste för dem och något som de prioriterar högst. En majoritet prioriterar alltså syreupptagning före styrketester. VO2 testet verkar vara ett givet inslag under issäsong. Två av sex lag kör powertester under issäsongen. De som har svarat att de inte testar av spelarna har svarat att de håller koll på dem utan att testa av spelarna. Bara ett av sex lag gör sina konditionstester på is.
När jag läser svaren på frågorna så ställer jag mig frågan varför det bara är ett av sex lag som kör laktattester och pulstester på isen? Hur kommer det sig att inte fler lag använder sig av den metoden? Studien som man gjort på VO2 max och dess verklighetsgrad, som är under 18%, gör att jag funderar på om man ska köra den typen av tester för hockeyspelare? En av fystränarna nämner att dåligt tränade spelare skadar sig oftare än bra tränade. Vad kostar en sådan spelare för klubben när man blir tvungen att köpa in nya spelare mitt under säsongen?
De flesta som jag frågade var överens om att spelarens fysiska status påverkar spelarens resultat på isen. Både positiv och i negativ bemärkelse.
Jag tror att vi i Sverige ligger långt fram i utvecklingen när det gäller kompetens. Men vi kan ställa ännu högre krav på spelarna. I grund och botten är det han/hon som har ansvar för sin egen kropp. Varför inte ha obligatoriska utbildningar i rörelsemönster och anatomi för spelarna? Det bästa är att spelaren själv vet varför han/hon gör en viss övning/set/rep och vilka rörelsemönster som är viktiga och som man bör prioritera inom ishockeyn. Med rätt träning, egen kunskap och till en viss del tur tror jag att spelarna kan förlänga sina karriärer några år till.

Litteraturlista:

Litteratur:

Tommy Sandlin med Ulf Jansson (1997) ”Ett spel för livet” s. 56-62

Carey m.fl. J Strength Cond Res. 2007 Aug: 21 (3): 963-966

Elektroniska källor:

www.ultimateperformance.se

www.stac.nu

jdettner.blogspot.se

www.idrottskliniken.com

www.elitkliniken.se

www.sisuidrottsbocker.se

Intervjuer:

Anonym 1, 2014-04-23

Anonym 2, 2014-04-24

Magnus Carlson, 2014-04-24

Nicklas Rahm, 2014-04-24

Lasse Thörnholm, 2014-04-28

Stefan Thomson, 2014-05-01