Svenska Ishockeyförbundet
Elitkurs

Att anpassa fysträning till spelstil

Michael Larsson

Handledare

Linus Berg

Sammanfattning

Dagens ishockey spelas i ett väldigt högt tempo och vi vill ha spelare som klarar av detta. Därför har jag tittat lite på hur vi bedriver vår fysträning.

Frågorna har ställts till två fystränare i Allsvenskan, en i SHL plus en i J20-Superelit som jobbar med detta på heltid. Frågan har även ställts till en klubb i division 1 för att se hur upplägget är där, när man vanligtvis har ett civilt jobb vid sidan av isen. Olika förutsättningar ger olika möjligheter till träning.

Lagen i Allsvenskan, SHL och J20-Superelit bedriver i stort sett liknande träning, det skiljer inte så mycket i deras upplägg. Man starta upp fysträningen tillsammans för att sedan när man har kommit en bit in på fysträningen så får spelarna egna program som ska genomföras. Större delen av träningen genomförs tillsammans med gruppen, dessutom tillkommer egenträning på givet program.

Syftet med detta arbete är att ta reda på om vi tränar fys som vi vill spela ishockey.

Resultatet av studierna är väldigt varierande.

Innehållsförteckning

1. Sammanfattning		**2**
1.2 Inledning		**4**
2. Bakgrund		**5**
3. Syfte		**6**
3.1 Metod		**6**
4. Urval		**7**
5. Resultat		**8-12**
5.1.1 Intervju	**Jose Puntigliano**	**S.8**
5.1.2 Intervju	**Peter Jasbetz**	**S.9**
5.1.3 Intervju	**Freddie Sjögren**	**S.10**
5.1.4 Intervju	**Magnus Jutman**	**S.11**
5.1.5 Intervju	**Fredrik Johansson**	**S.12**
6. Diskussion		**13**

1.2 Inledning

Mitt namn är Michael Larsson och har jobbat som assisterande tränare för seniorlaget i IK Oskarshamn, senaste tre säsongerna. Innan dess var jag verksam som tränare i Rumänien under en säsong. Sammantaget har jag jobbat som tränare i Hockeyallsvenskan totalt sex säsonger.

Jag har varit verksam som tränare i 14år och innan dess spelade jag själv i gamla division 1, dessutom en säsong i allsvenskan. Som tränare har jag jobbat på alla nivåer i klubben, från skridskoskolan till a-laget. I uppdraget som tränare får man jobba med människor, något som ligger mig varmt om hjärtat.

Syftet med mitt arbete är att se om vi bedriver fysträningen som vi vill spela ishockey. Coacherna har sitt spelsätt, men ibland går det ej ihop med hur vi bedriver fysträningen. När man tittar närmare på detta, ser man att coachen och fystränaren gör planeringen tillsammans. Därefter sköter fystränaren allt själv.

Arbetet är gjort i intervjuform med två fystränare i allsvenskan, en i SHL, ett lag i J20 SuperElit samt en klubb i division 1. När man lyssnar på coacherna i intervjuer så vill man spela ishockey med hög fart och mycket fysiskt spel. Därför har jag kollat med fystränare i olika klubbar hur man jobbar.

Bakgrund

I valet av mitt specialarbete som är en del i tränarutbildningen, så gick tankarna utifrån upplevelser som tränare. Mycket av fysträningen har förändrats de senaste åren.

Som tränare förväntar vi oss att spelarna orkar genomföra träning och match, utifrån det spelsätt som vi valt. Frågan är om vi tydligt tänker på sambandet mellan fysträning och upplägget på is.

Vi ser ibland exempel på lag som vill spela en intensiv hockey, där farten är avgörande för utförandet. Men, som inte klarar av att genomföra det i praktiken. Därav mina funderingar kring detta ämne. Uppstår problematiken i missförstånd mellan fystränare och coacher, eller ligger svårigheterna i planering och utförande.

För att komma till klarhet med detta, har jag under en längre tid funderat över denna frågeställning. Under min tid som tränare i IK Oskarshamn, har jag upplevt att det är av avgörande betydelse med en tydlig planering och noggrann uppföljning tillsammans med fystränaren. Men, det är av intresse att lyssna till hur andra klubbar arbetar, därför har jag valt detta som mitt arbetsområde.

Syfte

Syftet med arbete är att ge en överblick för hur fysträning bedrivs och om den är relevant för hockeyn. Och vilka skillnader det är mellan de olika divisionerna.
Tränar vi på rätt sätt?

Metod

Arbetet är gjort i intervjuform med fem stycken tränare som ansvarar för lagens fysträning.
De olika klubbarna jag intervjuat är;
IK Oskarshamn - Allsvenskan
Malmö Redhawks - Allsvenskan
Färjestad BK - SHL
Örebro HK J-20 – Super Elit
Hudiksvall HC – Div.1 Norra

Intervjun har genomförts via mail med följande frågeställningar:

1. Hur går planeringen av fysträningen till och hur ser fördelningen ut mellan fystränare/coacher, vem bestämmer upplägget och den dagliga träningen?
2. Hur ser fysträningen ut, för att anpassas till det spelsätt ni har?
3. Till hur stor del är fysträningen individuellt anpassad, eller är den alltid gemensam?
4. Vilka förutsättningar har ni när det gäller fysträningen, med utrustning och lokal?

Urval

Valet av intervjuade personer är framtaget för att få en bred överblick över klubbarnas försäsongsupplägg. Valet blev en klubb från SHL, två klubbar från Allsvenskan och slutligen en klubb från Division 1 och ett J-20 lag.

Resultat

1. Hur går planeringen av fysträningen till och hur ser fördelningen ut mellan fystränare/coacher, vem bestämmer upplägget och den dagliga träningen?

Tanken är att Coachen går igenom varje spelares egenskaper med Fystränaren, så att denne kan planera ett upplägg utifrån det behov som finns.

Coachen "beställer" vad som skall förbättras och berättar vilket typ av spel han vill att spelarna ska klara av. Därefter gör Fystränaren en periodisering som utvecklar spelarnas olika egenskaper.

2. Hur ser fysträningen ut, för att anpassas till det spelsätt ni har?

Inledningsvis så bygger vi upp alla spelarna ganska lika, så att vi säkerställer att de har styrkan och uthålligheten som krävs för deras spel. Därefter så fokuserar vi på snabbhet och hårda intervaller. Detta kombinerat med ispassen.

Ju närmare säsongen kommer desto mer power kommer det att vara i passen. Och mer och mer till kommer att läggas på att få ut effekten på isen.

3. Till hur stor del är fysträningen individuellt anpassad, eller är den alltid gemensam?

Dagtid så är det gemensamma pass för hela laget, och vi bygger en stabil grund. På eftermiddagen så är målet att varje spelare har sitt individuella pass utifrån vad denne behöver utveckla eller förbättra. Mycket ligger på eget ansvar från spelaren. Problemet är dock att de gemensamma passen som körs är mycket hårda och det finns inte mycket energi kvar till sina egna pass.

När de gemensamma passens intensitet avtar, så kan spelarna gå på hårdare med sina individuella pass.

4. Vilka förutsättningar har ni när det gäller fysträningen, med utrustning och lokal?

Oskarshamns kommun tillhandahåller en liten källarlokal, med gamla skivstänger och vikter.

Klubben har ett sponsoravtal med Actic där man kan genomföra sin individuella träning under säsongen.

Fystränaren har under åren samlat på sig Kettlebells, häckar, stegar, bollar och annan utrustning som används flitigt.

Idag är detta en begränsning jämfört med större klubbar som har tillgång till bra utrustning.

Svar av Jose Puntigliano fystränare IK-Oskarshamn

1.Jag bestämmer planeringen och utförandet av fysträningen ,men självklart har vi en dialog om det är något vi behöver förbättra eller ändra i upplägget och istränarna har något önskemål. Planeringen har jag klart för mig långt i förväg, sen bestäms det beroende på när vi ska börja, sen kommer det naturligtvis nya spelare varje säsong. Eftersom man är med hela året är det lättare att planera försäsongen när man ser svaret av föregående år.

2.Fysträningen är anpassad till ishockeyn och jag försöker efterlikna träningen till de momenten som sker under en hockeymatch, vare sig det är styrka, kondition, spänst, snabbhet mm. Då hockeyn är en av de mest komplexa idrotterna måste man se till att allt det man behöver träna. Sen kan ju spelsätt förändras under säsong om det är styrspel, presspel eller något annat, så det gäller att vara tränat för att kunna hantera alla situationer.

3. Det är både och, vissa kan inte springa då får de köra t ex cykel istället, en del som är extremt bra i en del får köra mer av det de är sämre på. Alla är ju olika de har olika roller och spelsätt samt olika positioner, det går mer och mer åt individanpassat men mycket pass körs gemensamt. Så man får titta över spelare för spelare och göra så bra som möjligt för var och en.

4. Vi har bra, vi har tillgång till vårat gym samt ett som ligger i samma lokal där vi även har tillgång till en sal och en cykelsal, vad det gäller utrustning så köper jag det vi behöver. Vi har skogen med löpspår runt knuten, vatten utanför, vi har tillgång till en inomhus friidrottshall, en utomhus arena, inline oval, nära till slalombacke, grusgrop och bra samarbete med den lokala boxning och brottningsklubben.

Vi har ett vo2 max testcenter samt mr kamera i huset.

Och är det nått vi behöver så skaffar vi det eller tar kontakt om vi skulle behöva vara någonstans.

Svar av Peter Jasbetz fystränare Färjestads BK

Hur går planeringen av fysträningen till och hur ser fördelningen ut mellan fystränare/coacher, vem bestämmer upplägget och den dagliga träningen?

En generell planering och periodisering finns från det att sommarträningen börjar till att säsongen drar igång, den så kallade försäsongen. Den slutgiltiga planeringen ffa på individnivå läggs efter att hela laget gjort omfattande screening och tester

Fystränaren är den som är huvudansvarig och är den som gör upplägget och den dagliga träningen men coacher är delaktig på det sättet att man diskuterar spelare och dess fysiska utveckling och huruvida vissa testresultat faktiskt avspeglar vad huvudcoachen anser det ser ut på isen

1. Hur ser fysträningen ut, för att anpassas till det spelsätt ni har?

   Första året byggde vi upp den generella fysen utifrån de testresultat vi hade. Då hade laget flertalet saker som vi jag ansåg måste förbättras sett till rörlighet, stabilitet, maxstyrka, grenspecifik hockeyuthållighet och agility Dvs det var för många saker som behövde en generell uppdatering utan att kunna gå in på spelsystem eller positionsspel. Vi hade inför denna säsong helt ny tränarstab inkluderat fystränare. Ett helt nytt spelsystem infördes vilket också medförde att vi inte riktigt visste utfallet av hur vissa spelare skulle svara sett till det nya spelsystemet. Inför kommande säsong kommer detta vara en stor del av försäsongen ffa då det kommer skilja mkt mellan backar och forwards

2. Till hur stor del är fysträningen individuellt anpassad, eller är den alltid gemensam?

   Helt individuellt anpassad! Efter screening och tester har alla individuella program under hela försäsongen. Detta för att förbättra de svagheter som varje spelare hade och kunna försöka få ut maximalt av varje spelare och på så sätt även lyfta lagets prestation. Dock kan laget tränare gemensamt men med helt olika inriktningar

3. Vilka förutsättningar har ni när det gäller fysträningen, med utrustning och lokal?

Vi har mkt bra förutsättningar! Eget gym som är utrustad enligt behov med tillhörande rehabsektion och 12 ergometercyklar. Även stora ytor för grenspecifik uthållig och powerkonvetering

Svar av Freddie Sjögren fystränare Malmö Redhawks

1. Hur går planeringen av fysträningen till och hur ser fördelningen ut mellan fystränare/coacher, vem bestämmer upplägget och den dagliga träningen?

Svar: Coacherna bestämmer över istiderna och jag planerar fyspassen efter hur schemat med matcher och ispass ser ut. Försäsongsträningen lägger jag upp efter hur a-lagets fystränare vill att den övergripligt ska se ut. Coacherna får dock alltid komma med önskemål om hur vissa pass ska läggas och vad de ska innehålla. Eftersom det, hos oss, är coacherna som under säsong har lättast för att bilda sig en uppfattning om hur slitna spelarna så kan coacherna påverka fysupplägget genom att upplysa mig om spelarnas status.

2. Hur ser fysträningen ut, för att anpassas till det spelsätt ni har?

Svar: Vårt spelsätt innebär hög fart på isen och kräver att mycket arbete med fötterna. Vid anpassningen av fysträningen är det, som jag ser det, främst styrketräningen som påverkas. Fokuset ligger mer åt att skapa atletiska spelare än att bygga upp spelare som är stora och starka. Ett exempel är att jag hellre väljer en komplex/koordinativt krävande övning, som armhävningsgång över medicinboll, istället för bänkpress med stång.

3. Till hur stor del är fysträningen individuellt anpassad, eller är den alltid gemensam?

Svar: Under säsong är fysträningen mestadels gemensam. För de spelare som har bra resultat på uthållighetstestet och har stort behov av att lägga på sig mer muskler gäller dock att intensiteten i uthållighetspasset (löpning/cykel) sänks. Sedan kan även benstyrkepassen ändras lite till att exempelvis vara mer explosivitetsbetonade för en spelare som är bra på knäböj men saknar fart i benen. Övningsvalet ändras ibland också om en spelare pga skada har svårt att utföra t.ex. frivändning (pga av handledsstukning). Denne får då istället utföra knäböj med upphopp och explosiva höftlyft med ena foten på en bänk. Vissa spelare har även egna tilläggsövningar för att rehabilitera tidigare skador och förebygga skador som de har benägenhet till att dra på sig.

Under försäsongen tränar spelarna också till stor del gemensamt. Målvakterna har dock ett program som skiljer sig mycket från utespelarnas. Utespelarna har ett (i vissa fall kan det bli två) pass i veckan som är individuellt anpassat efter spelarens fysprofil. Benstyrkeövningarna kan bytas ut för spelare som lätt får ryggproblem (benpress istället för knäböj och mer övningar på ett ben) eller har muskelmassa så det räcker och blir över (mer balanskrävande övningar).

4. Vilka förutsättningar har ni när det gäller fysträningen, med utrustning och lokal?

Svar: Ishallen (Behrn Arena) har ett rum för motionscyklar (och ett löpband). Dessutom finns ett gym som på liten yta rymmer utrustning för balansträning, vikter, skivstänger, hantlar, ''cable cross-maskin'', benpressmaskin, ryggresningsställning, dipsställning, chinsräcken etc. Omkring 300 m från ishallen ligger även ett större gym där juniorspelare och a-lagsspelare har medlemskort.

Svar av Magnus Jutman fystränare Örebro J-20

1. Hur går planeringen av fysträningen till och hur ser fördelningen ut mellan fystränare/coacher, vem bestämmer upplägget och den dagliga träningen? Jag o fystränaren har en dialog vad som vi tycker behöver ändras från tidigare år

2. Hur ser fysträningen ut, för att anpassas till det spelsätt ni har? Vi kör mer komplex. I år saknade vi kampen , vilket vi har lagt in mycket mer kamp i fysträningen så som boxning o brottning. Sen startar vi med konditionen för att få igång motorn för att växla in både styrka och snabbhet /spänst

3. Till hur stor del är fysträningen individuellt anpassad, eller är den alltid gemensam? Vi har fyra gemensamma pass sedan är det egen träning som tillkommer

Vilka förutsättningar har ni när det gäller fysträningen, med utrustning och lokal? Vi har bra förutsättningar när det gäller fysträning , så som gym, löparbanor, backar och vi kommer även använd plattan i ishallen

Svar av Fredrik Johansson tränare Hudiksvall

Diskussion

Mitt arbete har gått ut på att kartlägga hur vi tränar fys för att genomföra det spelsätt som coacherna vill spela.

Mitt sätt att se på hur vi pratar om att spela med så hög fart som möjligt och mycket fysiskt spel, men tränar vi verkligen så att spelarna ska klara av detta.

Många av svaren var väntade och motsvarar bilden av hur träningen ser ut. Det finns stora likheter i upplägget av den fysiska träningen, oavsett serietillhörighet. Självfallet finns bättre förutsättningar och större resurser på högre nivå, men samtliga lag har en genomtänkt plan för sin träning.

På frågan hur träningen är anpassad till spelsättet, kan vi se att det ofta handlar om en tydlig planering på förhand, där coacher och fystränare gemensamt lägger upp en strategi.