Elittränarutbildning

2014

Vikten av varierad träning i ung ålder

- avgörande för vem som lyckas eller inte?

Roger Forsberg

Sammanfattning

Denna studie syftar till att undersöka om det läggs för stor vikt på ishockey i en förtidig ålder och om barn gynnas av att utöva flertalet sporter under yngre dagar. Studien grundar sig i ett antal intervjuer som genomförts med spelare och ledare som är och har varit verksamma under 80, 90 och 2000- talet. Den diskussion som förs i arbetet handlar om hur föräldrar, ledare och klubbar måste vara en del i barnens utveckling och deras val gällande idrottsutövande samt att hur viktigt det faktiskt är för barn att få en varierad träning, både vad det gäller socialt men också som idrottsmän.

Innehållsförteckning

Sammanfattning…….. Sid.2

1. Inledning/Bakgrund…… Sid.4
2. Syfte och problemformulering…… Sid.5

3:1 Metod… ……..Sid.5

3:2 Urval… ……...Sid. 5

4 Resultat…… Sid. 6

5 Diskussion… ……...Sid. 7

6 Bilaga…….. Sid. 9

1. Inledning/Bakgrund

Mitt namn är Roger Forsberg och jag har under den gångna säsongen arbetat för HV71, dels som assisterande coach i SHL men också som headcoach för J20-superelit samt ansvarat för hockeygymnasium tillsammans med Johan Schoultz.

Detta arbete grundar sig i tankar och funderingar kring om föräldrar, företrädare för ishockeyklubbar eller tränare generellt i ett förtidigt skede styr sina eller andras barn att endast satsa på en sport. Tankarna kring just ungdomars utveckling mellan att de är 10 och 15 år har länge cirkulerat hos mig och därav är detta för mig ett intressant ämne att undersöka djupare för att sedan förhoppningsvis kunna komma fram till vad som är bäst för barn idag gällande utövandet av sport.

Hockey är en sport som kräver att den som utövar sporten bland annat har en god fysik, bra spelförståelse och att spelaren kan vara kreativ. För att få dessa och många fler egenskaper som behövs för att lyckas som ishockeyspelare krävs mängder av träning, både på och utanför rinken.

Möjligheterna som finns idag för att utöva olika träningsformer för att bli bra inom sporten är inte desamma som för 30 år sedan men alla spelare har troligtvis haft möjligheten att välja att antingen satsat helhjärtat på ishockey från början eller tränat både fotboll, tennis och hockey för att hålla igång året om. På grund av vetskapen att sporter som till exempel skidåkning förbättrar benstyrkan och fotboll förbättrar både snabbhet och andra förmågor som till exempel ett gott spelsinne, är det troligt att spelarna faktiskt gynnas av detta mångsidiga sportutövande. Barns kognitiva förmågor och kunskaper utvecklas som bäst mellan de är 10 och 16 år och på grund av denna vetskap är det mest troligt att det i denna ålder lägger grunden för den ishockeyspelare de är idag. Att låta barn vara kreativa och låta dem skaffa sig mod genom att uppmuntra och låta dem hålla på med fler sporter är kanske det som avgör vilken spelare som når elitnivå och vilken spelare som istället väljer att lägga av.

2. Syfte och problemformulering

Syftet med detta arbete är att väcka tankar hos klubbar, tränare men framförallt hos föräldrar kring frågor gällande barns utvecklingsmöjligheter då de utövar ett flertal sporter fram till att de fyller 16 år. Frågan är om det är bättre att föräldrar idag kör barnen till skottrampen under sommarhalvåret än att skjutsa dem på fotbollsträningen där de dels träffar sina lagkamrater och utvecklas som personer men också får en varierande träningsform som ett avbräck från vinterhalvårets alla ispass. Den huvudsakliga frågeställningen i denna studie är: Läggs det för stort fokus på ishockeyn i en förtidig ålder hos ungdomar?

3:1 Metod

Arbetet har sammanställts genom ett frågeformulär med stängda frågor som besvarats av både ishockeytränare och ishockeyspelare. Intervjuerna har antingen besvarats via mail eller telefon.

3:2 Urval

Urvalet för denna studie är alltså specifikt utvalda ishockeyspelare och ledare som är och har vart aktiva under 80, 90 och 2000-talet. Anledningen till att just dessa spelare valts ut är för att studien skall få en bredd och generera i ett mer troligt resultat genom att spelarna skiljer sig i både ålder och talang inom sporten. De spelare som intervjuats för studien har varit aktiva i olika divisioner, allt från division 1 till SHL men också i NHL. De spelare och ledare som bevarat frågorna och vars svar kommer att presenteras i resultatdelen kommer i denna studie vara anonyma och namnen kommer istället presenteras genom dess ålder och på vilken nivå de idag är aktiva.

4. Resultat

I resultatet presenteras utvalda delar av de intervjuer som gjorts med spelare och ledare. Det framgår i intervjumaterialet att flertalet av de intervjuade spelarna höll på med flertalet sporter fram till att de var kring 14-15 år gamla och att de efter 15 år fyllda satsade på endast en sport. Vad som också är tydligt i de svar som finns med bland intervjuerna är att fotboll var den sport som alla deltagare sysslade med innan de la all energi på ishockeyn men även idrotter som tennis, friidrott och skidåkning är sporter som nämnts.

I intervjumaterialet så skiljer det sig i frågan gällande vad spelarna gjorde på fritiden och om det fanns någon tid över till annat, svaren varierar beroende på när spelarna är födda. En spelare säger: ”Det var inte så många träningar på den tiden så det fanns gott om tid att hänga med kompisar och framförallt att sköta skolan” -37 årig SHL-spelare. En annan yngre spelare säger: ”Jag träffade kompisarna efter skolan och på träningarna och sen höll vi på med allt från fotbollsturneringar på baksidan av huset till bandy på gatan, vi höll på med något jämt” – 20 årig SHL-spelare. Två till unga hockeyspelare säger: ”Lite tv-spel är det man hinner, sen skola och idrott” – 16 årig andraårsjunior.”Jag hann inte med så mycket kompisar, det var idrotten och skolan som gällde” – 21 årig SHL-spelare.

Många av de intervjuade spelarna berättar att de uppmuntrats att hålla på med flertalet sporter under sin uppväxt och menar på att det fanns en frihet att välja att göra det man ville. Det framkommer här att både föräldrar och tränare pushat till att satsa på flera sporter och att så länge det gick att kombinera alla träningar fungerade det. En spelare säger: ”Alltid fotboll på sommaren och hockey på vintern, kan inte tänka mig någon bättre sommarträning än fotboll, det är ju svårt att få spelsinne och bollkänsla inne på gymmet” 37 årig SHL-spelare. En annan spelare säger: ”En gång när vi hade tv-pucksläger samtidigt som fotbollsfinalen så var vi fem som valde att åka på fotbollen istället och skulle då inte få vara med i tv-pucken längre.. Det beslutet ändrades dock”. 47 årig tidigare NHL-spelare och SHL coach.

Den sista frågan i intervjuguiden syftade till att ta reda på om spelarna skulle göra samma resa igen eller om de skulle göra något annorlunda, nedan följer citat från svaren i denna fråga:

”När jag ser tillbaka på mina ungdomsår så känns det som valet av idrott kom

naturligt. Jag fick möjligheten att prova mängder av olika idrotter och en efter en föll dom bort tills två återstod, sen blev det den sport som låg mig närmast om hjärtat”. - 29 årig SHL-målvakt.

”Jag är nöjd med min resa, tycker dock att man ska hålla igång med så många idrotter som möjligt så lång tid som det går”. 21-årig SHL-spelare

”Jag skulle nog göra samma resa igen. Man inser nog allvaret tidigare nu idag och om det är bra eller dåligt vet jag inte. Själv spelade jag för att det var kul och satsade inte förrän 17 års ålder och helt plötsligt var man med i DIF´s a-lag.” 37 årig SHL-spelare.

”Med erfarenheten jag har idag ser jag vikten av att hålla på med många olika idrotter långt upp i åldern, hockey är en komplex sport så det har man väldigt stor nytta av” 51-årig SHL-coach.

5. Diskussion

Utifrån de intervjuer som gjorts och den erfarenhet jag har från både mig själv som tränare och förälder så är det för mig möjligt att säga att mångfald gällande sportutövande är något som gynnar ishockeyspelaren snarare än att det är något som stör. Av intervjumaterialet att döma är det många av de intervjuade som delar åsikten kring att utövandet av flera sporter under en längre tid som ung genererar till att du kan bli en bättre spelare. Det är möjligt att tro att en spelare som håller på med både fotboll och hockey inte ledsnar lika lätt på sin favoritsport då möjligheten att variera sig finns där.

Att som förälder kliva in och säga till sina barn att inte behöva välja en sport tror jag är en viktig del i det hela. Att som auktoritet göra klart för barnet att han eller hon behöver variationen, dels för den sociala bitens skull men även för utvecklingen som person och som idrottsman. Att vara den förälder som säger att barnet endast ska träna hockey och ” att du blir bäst om du tränar hockey året om” skulle enligt denna studie vara ett feltänk och som förmodligen många ledare inom idrotten hört talas om. Å ena sidan är detta material kanske lite för vagt för att säga att ”så här är det” och också göra en generalisering men å andra sidan talar resultatet sitt klara språk; utövandet av flera idrotter har gynnat spelare och inte tvärtom.

Intervjumaterialet som är grunden i denna studie och som styrker mina egna tankar är det som talar för att detta koncept, alltså att sysselsätta barn med fler sporter, är det rätta. De deltagare som finns med i studien är flertalet aktiva i SHL vilket troligtvis också varit ett delmål i dess ishockeykarriär och som troligtvis också är ett av

delmålen som många ishockeyspelande barn har idag.

För att återkoppla det hela till studiens frågeställning som var om det läggs för stort fokus på ishockey i en förtidig ålder så tror jag att svaret på den frågan är både ja och nej. I Sverige finns det större och mindre klubbar som har en tidig specialisering på idrotten som jobbar med att få fram så bra hockeyspelare som möjligt med så stor variation på träningen som möjligt. Jag anser att dessa klubbar borde fungera som inspirationskällor för övriga svenska klubbar och visa på att mångfald är viktigt. Önskvärt vore ju faktiskt om spelare fick utvecklas i sin moderklubb men på ett liknande sätt som i storklubbarna för att då kanske få fram ännu fler bra ishockeyspelare som alla inte heller blir ”stöpta till samma form” inom en och samma klubb. Tittar man tillbaka på sporten så har kraven ändrats och ishockeyn utvecklats. Kraven på spelarna idag är högre och också ställd i tidigare ålder vilket kan påverka att man faktiskt glider in i en tidig specialisering och det är då viktigt att spelare som gör det och klubbar som har ”tänket” är medveten om att en varierad träning fortfarande är viktig för att utvecklas.

Sammanfattningsvis är det, utifrån denna studie, möjligt att säga att tidigare årtiondens hockeyspelare kommit dit de är idag på grund av dess valmöjligheter till att göra lite hur det kände för gällande sportandet. Jag tror att man som tränare, förälder och klubb idag kan gynnas av att kolla tillbaka på hur upplägget var förr och inspireras av det tänket som fanns då, just för att inte barnet skall ledsna på sporten för att variationen varit för liten. En kombination av stort fokus på att bli en bra hockeyspelare och en god uppfattning om att allsidig träning gynnar, kan vara det som avgör för vår framtids hockeyspelare i Sverige.

Bilaga

Intervjuguide för specialarbete inom Elittränarutbildning 2013-2014.

1. Hur gammal var du när du satsade fullt ut på hockeyn?

2. Hur många idrotter höll du på med innan du bestämde dig för hockeyn?

3. Vad hann du med att göra på fritiden förutom ditt idrottande? Fanns det tid över till annat?

4. Uppmanades du till annan idrott än hockeyn av din klubb, tränare och dina föräldrar?

5. Upplevde du någon gång att det blev obekvämt för dig att gå på en annan aktivitet som krockade med hockeyn samma dag för du kanske skulle få skit?

6. Skulle du göra samma resa igen eller skulle du gjort något annorlunda om du kunde backa bandet?