



# **Elitresan**

- en studie om kvinnliga elithockeyspelares  
uppväxt och väg till landslaget

Anders Lundberg

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Examensarbete 69:2010

Tränarprogrammet 2008-2011

Handledare: Karin Söderlund

Examinator: Fredrik Svanström

# Sammanfattning

## Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att kartlägga svenska kvinnliga elithockeyspelares bakgrund och söka idrottsliga framgångsfaktorer i spelarnas uppväxt. Frågeställningar: Hur kom spelarna i kontakt med ishockeyn? Vad får spelarna att välja ishockey som idrott? Hur många timmar lek/träning har spelarna lagt ner? Vilka personer har haft störst inflytande på spelarna? Hur långt hade spelarna till en isyta? När under året var spelarna födda? När började spelarna specialisera sig mot ishockeyn?

## Metod

Insamlingsmetoden i denna studie var en kvantitativ enkätstudie på kvinnliga landslagsspelare i ishockey. Fyra manliga elithockeyspelare valdes ut som pilotpersoner för studiens enkät och sedan deltog 18 spelare av de 33 som ingick i urvalet i studien. Den yngste spelaren i denna studie var 18 år gammal och den äldste spelaren var 34 år. Svaren bearbetades i Google docs och Microsoft Excel 2007. All kommunikation med spelarna skedde via mejl för att säkerställa att samma information gavs till alla spelare.

## Resultat

Spelarna uppgav att de valt ishockey som idrott för att den var roligast. Idrotten var väl etablerad där de växte upp och spelarnas pappor introducerade ishockeyn för dem. 11 av 18 spelare bodde mindre än 1500 meter från närmaste isyta och hade goda möjligheter till träning. Sex av spelarna var födda under årets första kvartal och 11 spelare var födda under det första halvåret. Deras familjer ställde upp för spelarna både ekonomiskt och socialt. Alla spelare hade dessutom själva en väldigt stor drivkraft för att bli bättre ishockeyspelare.

## Slutsats

Viktigaste faktorn till spelarnas framgång är deras kärlek till idrotten samt deras vilja och engagemang. Studien visar också att det är en fördel att vara född tidigt på året. Utövandet av andra idrotter i tidigare år har inte haft negativ effekt på spelarnas hockeykarriärer, det har varit till spelarnas fördel den dag de bestämt sig för att satsa på ishockeyn. För att nå eliten verkar stöd både socialt och ekonomiskt från spelarnas familj vara ett krav. Tränarna har haft en viss betydelse för de framgångar spelarna i denna studie uppnått.

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Introduktion .....	1
1.2	Bakgrund .....	2
1.3	Forskningsläge.....	3
1.4	Teoretiska utgångspunkter.....	4
1.4.1	Deliberate Practice .....	4
1.4.2	Deliberate Play .....	6
1.5	Syfte och frågeställningar .....	7
2	Metod .....	7
2.1	Insamlingsmetod.....	7
2.2	Litteratursökning .....	7
2.3	Urval av spelare .....	8
2.4	Kontakten med spelarna .....	8
2.5	Pilotenkät .....	8
2.6	Enkäten .....	9
2.7	Validitet .....	9
2.8	Reliabilitet .....	10
2.9	Etiska överväganden.....	10
3	Resultat.....	10
3.1	Resultat Inledning.....	10
3.2	Spelarnas bakgrund.....	11
3.3	Varför Ishockey? .....	11
3.4	Träning.....	14
3.5	Spelarnas fria åsikter .....	18
4	Sammanfattande diskussion .....	18
4.1	Framgångsfaktorer .....	19
4.1.1	Familjen.....	19
4.1.2	Ismöjligheter.....	19
4.1.3	Fysisk mognad.....	19
4.1.4	Geografi.....	20
4.1.5	Tränarna .....	20
4.1.6	Spelarna själva.....	20
4.1.7	Andra idrotter .....	21
4.1.8	Träningsmängd.....	21
4.2	Kritisk granskning .....	21
4.3	Framtida forskning .....	22
4.4	Slutsatser.....	24
	Käll- och litteraturförteckning.....	25

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Missivbrev

Bilaga 3 Enkäten

## **Tabell- och figurförteckning**

Figur 1 – Antal träningstimmar vid en viss ålder och skillnaden mellan bra violinister, lärare, professionella violinister och de bästa violinisterna (Ericsson, Krampe, Tesch-Römer 1993, s. 379).....	5
Figur 3 – Fördelning under vilket kvartal spelarna är födda.....	11
Tabell 1 – Vilka personer som haft stort inflytande i spelarnas hockeykarriärer. ....	12
Figur 4 – Hur långt ifrån en isyta spelarna bodde i åldrarna 3-15 år. ....	13
Figur 5 – Ålder när de började spela/leka med klubba och puck.....	14
Tabell 2 – Olika idrotter utöver ishockey som deltagarna utövat .....	15
Figur 6 – Ålder när spelarnas elitsatsning började.....	15
Tabell 3 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll i veckan mellan 8-9 års ålder.....	16
Tabell 4 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll i veckan mellan 10-12 års ålder.....	16
Tabell 5 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll mellan 13-15 års ålder	17
Tabell 6 – Totalt antal träningstimmar innan 16 års ålder .....	17

# 1 Inledning

## 1.1 *Introduktion*

Ishockey för kvinnor är en idrott som tagit stora utvecklingssteg i Sverige de senaste tio åren och det finns idag fler spelare än någonsin registrerade. Sverige med sitt landslag har varit bland de fyra bästa nationerna under denna period och får dessutom mer och mer plats i olika medier (Svenska ishockeyförbundet 2011-04-17). Säsongen 2007/2008 valde Svenska ishockeyförbundet att starta en nationell liga där landets åtta bästa klubbar tävlar om att bli svenska mästare (Svenska Lag 2011-04-17). Men trots den utveckling som skett är den kvinnliga ishockeyn långt ifrån en framträdande idrott i Sverige utan den lever sitt liv i skymundan. I Kanada och USA är ishockeyn som störst och de främsta spelarna är nationella idrottsprofiler på samma sätt som de manliga spelarna, detta är inte fallet i Sverige.

I takt med att idrotten har utvecklats både organisatoriskt och medialt så har det också medfört att spelarna tränar mer och hårdare än vad fallet var för tio år sedan. Forskning på kvinnor och ishockey är däremot en stor bristvara i Sverige och nästan all forskning som bedrivs kommer från Kanada och USA. Den forskning som bedrivs handlar väldigt mycket om skador i olika former och väldigt lite om fysiologi och träningslära. Då forskning för att hitta eller förutspå talanger och de som lyckas nå världseliten är väl utbredd i världen med forskare som Anders K Ericsson och Jean Cote för att ge ett par exempel, så känns det anmärkningsvärt att en väldigt liten del har gjorts på kvinnor och faktiskt har ingen sådan forskning hittats på kvinnliga ishockeyspelare.

Detta var vad som väckte intresset för att skriva detta arbete och förhoppningen är att arbetet kan inspirera fler att skriva om ishockey i allmänhet men ishockey för kvinnor i synnerhet. Dessutom är förhoppningen att arbetet kan redogöra för ett antal punkter som kommer att vara viktig i den framtida utbildningen av kvinnliga ishockeyspelare i Sverige.

## **1.2 Bakgrund**

Ishockeyn i Sverige har en relativt lång historia. Egentligen började allt redan 1896 när greve Clarence von Rosen grundade Stockholms hockeyklubb och introducerade bandyn i Sverige. När hockeyn skiljdes från bandyn ändrades spelformerna och dagens spelsätt tog form. Den första riktiga ishockeymatchen i dagens spelform på svensk mark spelades den 30 januari 1921 på Stockholms stadion. Redan året efter bildas Svenska ishockeyförbundet av sju föreningar och det första svenska mästerskapet (SM) spelas (Eklöw 1972, s. 11-13). Svensk ishockey har ända från starten tillhört den absoluta toppen i världen med åtta guld i Världsmästerskap (VM) och två guld i de Olympiska spelen (OS) som de absoluta höjdpunkterna (Svenska ishockeyförbundet 2011-04-17).

Ishockey för kvinnor har dock en kortare historia och började sin svenska resa i slutet på 60-talet. 1969 grundades det första kända damlaget i Sverige och det var i Örnsköldsvik detta hände efter att ett antal kvinnor kämpat för rätten till resurser och erkännande gentemot männen. Även Nacka, Timrå och ett antal andra föreningar startade damlag vid den här tiden. Det skulle dock dröja ända till 80-talet innan kvinnor började tävla inom ishockey. Det första organiserade seriespelet ägde rum 1981 efter att Kista HC fått igenom en motion om detta och serien bestod av sju stockholmslag samt Västerås hockey club. De första svenska mästarrinnorna korades 1988 då Nacka gick segrande ur det cupspel som spelades mellan de 19 lag som anmält sig till tävlingen. 1987 spelades ett första inofficiellt VM i Toronto där sju länder deltog varav Sveriges landslag (även kallat Damkronorna) var ett av dem. 1989 spelades det första Europamästerskapet (EM) som arrangerades i Västtyskland. Att Sverige kunde delta både vid VM 1987 och EM 1989 möjliggjordes tack vare sponsorer då deltagandet länge var osäkert. (Stark 1997, s. 55-58)

Det skulle dröja ända till OS i Nagano 1998 innan damishockeyn fick visa upp sig på den olympiska arenan och i den turneringen slutade Sverige på en femte plats. Sverige har vunnit ett EM-guld 1996 samt tagit silvermedalj i OS 2006 som de största höjdpunkterna. 2005 anordnade Sverige för första gången VM i ishockey för kvinnor i Linköping och Norrköping där Kanada stod som segrare efter seger mot USA i finalen. Under denna turnering tog Sverige sin första VM-medalj då de kom trea och tog hem bronsmedaljen. Idag finns det 3425 licensierade kvinnliga ishockeyspelare i Sverige och 40 kvinnliga domare. (Svenska ishockeyförbundet 2011-04-17).

### **1.3 Forskningsläge**

Forskning som syftar till att kartlägga elitidrottarens uppväxt och träningsbakgrund för att hitta faktorer som kan kopplas till idrottarnas framgångar har bedrivits relativt länge. Inom ishockeyn gjorde Rolf Carlson (1993, s. 36-37) en rapport: Talang och Tre kronor - En analys av framgångsrika ishockeyungdomars bakgrund och utveckling. I denna rapport hade Carlson en landslagsgrupp och en kontrollgrupp som bestod av spelare som ansågs vara stora talanger i yngre år men som inte lyckades göra hela resan till landslaget eller Elitserien. Rapporten påvisade bland annat att 40 % av samtliga spelare i både landslagsgruppen och kontrollgruppen var födda under årets första kvartal, medan det bara var ca 5 % som föddes under det sista kvartalet på året. För landslagsgruppen var ca 1/3 födda under det första kvartalet och endast tre individer under det sista. Barnsley, Thompson & Bamsley (1985, s. 23-28) såg ett direkt linjärt samband mellan födelsedatum och möjligheten att en dag spela i NHL där de tidigast födda på året hade störst möjlighet att lyckas med sin resa. Thompson & Bamsley kallade detta för "The relative age effect". Att en spelare som är född tidigt på året har en fördel för att lyckas inom ishockeyn stärks även av Sherar, L.B., Baxter-Jones, A.D.G., Faulkner R.A. & Russel, K.W (2007, s. 879-886) som påvisade att spelare som var födda tidigt på året och som dessutom var fysiskt väl utvecklade i betydligt större utsträckning blev uttagna i olika uttagningslag än de som var födda sent på året och dessutom inte kommit lika långt i sin fysiska utveckling.

Carlson (1993, s. 42) beskriver också betydelsen av stöd från exempelvis föräldrar för att en satsning mot elitidrott skulle vara möjlig. Dessutom visade Carlsons (ibid) studie att föräldrarna hade en viktig roll för att dels introducera ishockeyn, dels genom stöttning i form av skjuts till och från tävling och träning samt ideellt arbete som ingick i föreningarnas medlemskap. Carlson (ibid) framhäver dock att det inte handlat om uppoffringar från föräldrarnas sida utan att det handlar om ett gemensamt intresse som föräldrarna delade med sina barn. Williams och Davids (1995, s. 259-275) tittade på fotbollsspelare och såg att de bästa spelarna redan vid 3-4 års ålder hade inställningen att fotboll var det allra roligaste som fanns. När intresset och kärleken till idrotten och viljan att träna redan fanns hos spelarna investerade deras föräldrar både tid och pengar på att barnen skulle få bästa möjliga träning.

Baker, J & Cote, J (2003, s. 20) fann att elitspelare inom basket, landhockey och netball var aktiva i fler olika idrotter under insamlingsåren (5-12) än de som inte nådde eliten. Detta medförde att elitspelarna hade fler träningstimmar under denna period, dock inte idrottsspecifika. När spelarna uppnådde specificeringsåren (13-15) och framförallt investeringsåren (16+) ökades träningsdosen markant för de som nådde eliten medan ökningen för de som inte nådde eliten inte var lika stor. Teorin om 10 000 timmars deliberate practice uppnås inte av någon i studien men eftersom en basketspelare även har nytta av exempelvis hoppträning från friidrotten eller konditionsträning från fotbollen så kan träning från andra idrotter också räknas in i antalet träningstimmar som basketspelarna får. Med denna räkning kom samtliga elitidrottare upp i 10 000 timmars träning innan de hade fyllt 21 år. (Baker, J & Cote, J 2003, s. 20)

2003 genomförde Peter Soberlak och Jean Cote (2003, s. 41-49) intervjuer med fyra 20-åriga hockeyspelare som spelade i CHL (Canadian hockey league) och hade skrivit ett kontrakt med en klubb i NHL (National Hockey League) som klassas att vara världens bästa hockeyliga. Syftet med intervjuerna var att undersöka hur många timmar dessa spelare hade lagt ner på deliberate practice, deliberate play, organiserade idrotter och all annan form av träning under sina uppväxtår. Studien visade att upp till 12 års ålder var deliberate play det absolut största inslaget av spelarnas träning. Allt eftersom spelarna blev äldre så blev det en övergång till mer och mer träning av deliberate practice. Efter 16 års ålder var det nästan uteslutande deliberate practice som spelarna utförde. Alla fyra spelare hade nått upp i mer än 10 000 timmars när intervjuerna genomfördes. (Soberlak & Cote 2003, s. 41-49)

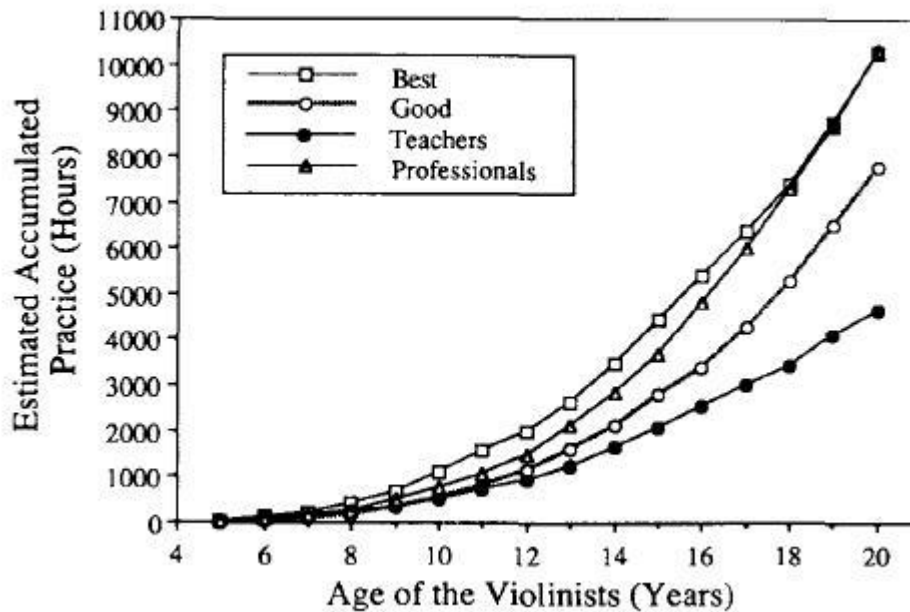
## **1.4 Teoretiska utgångspunkter**

### **1.4.1 Deliberate Practice**

Deliberate practice är namnet på en teori som grundar sig i Ericsson, Krampe och Tesch-Römers (1993, s. 363-406) studie: "The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance". I denna studie som gjordes på violinister upptäcktes ett klart samband mellan mängden träning som lades ner kopplat till prestation. I studien delades violinisterna upp i fyra kategorier, de som blev musiklärare, duktiga violinister, bättre violinister och de som blev professionella. De som blev bäst tränade i genomsnitt 19,2 timmar/vecka, detta kan jämföras med de som blev musiklärare som övade i genomsnitt 9,1 timmar/vecka. Innan



försökspersonerna hade nått 20 års ålder hade de bästa violinisterna nått upp i 10000 timmars träning, i jämförelse med de som blev musiklärare som endast nådde upp i 4000 timmar (se figur 1) (Ericsson, Krampe, Tesch-Römer 1993, s. 379).



Figur 1 – Antal träningstimmar vid en viss ålder och skillnaden mellan bra violinister, lärare, professionella violinister och de bästa violinisterna (Ericsson, Krampe, Tesch-Römer 1993, s. 379).

I samma studie genomfördes dessutom en andra undersökning som innefattade pianister där syftet var att jämföra skillnader med resultatet i den första studien. Även i denna studie framkom ett lika tydligt resultat att de bästa pianisterna hade börjat spela tidigare än de som inte blev lika bra. Även denna gång nådde de bästa pianisterna upp i drygt 10000 timmars träning redan vid 20 års ålder. Den andra gruppen av pianister kom upp i närmare 2000 timmars träning (Ericsson, Krampe, Tesch-Römer 1993, s. 384). Noterbart i båda fallen är att 10 000 timmars träning har uppnåtts av de bästa musikerna innan de fyllt 20 år. Detta skulle innebära att de som börjar vid fyra års ålder måste spendera 12 timmar varje vecka till den dag de fyller 20 år för att nå upp till denna träningsmängd.

Deliberate Practice kännetecknas av följande parametrar: Att utövaren hela tiden inbjuds att utöka sin egen maximala kapacitet (testa gränserna). Ständiga repetitioner för att automatisera rörelsemönster och motoriska färdigheter i största möjliga utsträckning. Konstant återkoppling och feedback från kompetenta tränare för att öka medvetenheten om vad som

behöver förbättras. Träningen måste vara genomtänkt så att atleten hela tiden är koncentrerad och fokuserad, alltså även en mentalt jobbig träning. Med processmål som kärnan i verksamheten, med fokus på vad som ska göras för att nå ett slutmål istället för att bara tänka på slutmålet så är sannolikheten större att lyckas. (Ericsson, Krampe, Tesch-Römer 1993, s. 363-406).

Teorin om Deliberate practice har börjat ifrågasättas då andra forskare hävdar att vägen till framgång är långt mer komplex än att titta på antalet träningstimmar med deliberate practice. Baker, Cote & Deakin (2005, s. 73) konstaterade i sin studie på triathleter att antalet träningstimmar skiljde sig markant inom deras urvalsgrupp trots att alla tävlade på högsta internationella nivå.

### **1.4.2 Deliberate Play**

Eftersom lagidrotter (i detta fall ishockey) är väldigt komplexa måste utövarna besitta färdigheter i såväl tekniska som taktiska moment och dessutom ha en väldigt god fysisk kapacitet. Detta gör att idrottarna skiljer sig från exempelvis en pianospelare och därför är teorin om Deliberate practice överförbarhet till idrottare i allmänhet och lagidrottare i synnerhet begränsad (Helsen m.fl., 2000, s. 727-736). Av denna anledning har jag valt att komplettera teorin om Deliberate practice med Deliberate play som beskrevs i Jean Cote's (1999, s. 395-417) artikel: "The influence of the family in the development of talent in sport" där Cote delade upp utvecklingen i tre olika perioder: insamlingsåren (5-12 år), specialiseringsåren (13-15 år) och investeringsåren (16 år och äldre). Insamlingsåren syftar till att atleten deltar i ett antal olika idrotter och det är under denna period som de grovmotoriska grundformerna (ex, springa, hoppa) är grunden i träningen. I specialiseringsåren deltar atleten i färre idrotter och börjar fokusera mer och mer på en sak. I investeringsåren handlar atletens träning uteslutande om en idrott och all träning syftar till att optimera prestationen inom just den idrott atleten valt (i denna studie ishockey). Deliberate play syftar alltså till att atleter inom bollsporter i yngre år ska få en väldigt bred grundträning i form av lek och glädje och under senare år försöka specialisera sig mot en idrott (Cote 1999, s. 395-417).

## **1.5 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är att kartlägga svenska kvinnliga elitishockeyspelares bakgrund och söka idrottsliga framgångsfaktorer i spelarnas uppväxt.

### **Frågeställningar**

1. Hur kom spelarna i kontakt med ishockeyn?
2. Vad får spelarna att välja ishockey som idrott?
3. Hur många timmar lek/träning har spelarna lagt ner?
4. Vilka personer har haft störst inflytande på spelarna?
5. Hur långt hade spelarna till en isyta?
6. När under året var spelarna födda?
7. När började spelarna specialisera sig mot ishockeyn?

## **2 Metod**

### **2.1 Insamlingsmetod**

En kvantitativ enkät användes som metod för insamling av data i denna studie. Att välja enkäter som insamlingsmetod grundar sig i att det var det enklaste sättet att nå ut till samtliga spelare. Samma motivering innefattar också valet av att göra en webbenkät som mejlades ut till de 33 spelare som ingick i urvalet. Spelarna svarade på enkäten direkt på internet och när datan var insamlad sammanställdes denna dels genom Google Docs, men även i Microsoft Excel 2007.

### **2.2 Litteratursökning**

Litteratursökningen genomfördes via olika databaser på internet där framförallt PubMed och Google Scholar användes. Centrala begrepp i studien som ice hockey och deliberate practice har använts som sökord för att hitta relevanta forskningsartiklar för denna studie. Ett stort problem har varit att hitta forskning inom detta område på kvinnor i allmänhet och kvinnliga ishockeyspelare i synnerhet. För detaljerad sökinformation, se bilaga 1.

### **2.3 Urval av spelare**

Som urvalsgrund fastlades att spelarna skulle varit uttagna till det svenska damlandslaget i ishockey vid minst ett tillfälle under säsongerna 08/09 och 09/10. Beslutet att göra urvalet så snävt, som att ha varit landslagsspelare för att betraktas som elitspelare, togs i samråd med en tidigare förbundskapten, som ansåg denna gräns lämplig. Totalt ingick 33 spelare i detta urval.

### **2.4 Kontakten med spelarna**

Kontakt med spelarna har endast genomförts via mejl. Den första kontakten togs i form av ett missivbrev (Trost 2001, s. 44) då författaren kortfattat beskrev sig själv, bakgrunden till studien, studiens syfte och frågeställningar samt att enkäten bifogades. Därefter skickades ett första påminnelseutskick ut till de som inte hade besvarat enkäten efter tre veckor. Efter ytterligare två veckor skickades ett andra påminnelseutskick ut och därefter skickades ett sista ut ytterligare två veckor senare.

### **2.5 Pilotenkät**

Fyra pilotenkäter genomfördes innan enkäten skickades ut till studiens deltagare. Syftet med pilotenkäterna var att säkerställa enkätens utformning och att frågorna inte misstolkades. De personer som valdes ut var manliga elithockeyspelare som författaren kände sen tidigare. Anledningen till att välja manliga hockeyspelare som pilotpersoner grundade sig i att det skulle vara elitaktiva och då de kvinnliga spelarna ingick i studiens urval ansågs manliga elitspelare som det bästa alternativet. Kontakten med dessa spelare sköttes via mejl på samma sätt som för de deltagande i studien. Samtliga pilotpersoner fick ta del av det missivbrev som sedan skickades ut till spelarna samt att syftet med pilotenkäten presenterades. Alla fyra pilotpersonerna var enbart positiva till att medverka. Efter att pilotpersonerna hade besvarat enkäten ansågs inga ändringar vara nödvändiga då de svar pilotpersonerna gav stämde väl överens med det frågornas syftade till. Därför hade enkäten som sedan skickades ut till studiens deltagare samma utformning.

## **2.6 Enkäten**

Enkäten gjordes i form av en webbenkät i Google Docs och bestod av 25 frågor totalt. Enkäten inleds med två personliga frågor om namn och födelsenummer. Därefter är enkäten uppbyggd så frågorna kommer kronologiskt från spelarnas första år till deras gymnasietid. Enkäten utformades med utgångspunkt från studiens syfte och frågeställningar. Detta gjordes med hjälp av en lärare och forskare som har stor erfarenhet av enkätstudier. Dessutom konsulterades experter på idrotten ishockey för att göra enkäten så bra som möjligt. Enkäten innehöll både öppna frågor där spelarna fick skriva helt fritt och mer slutna frågor där spelarna hade olika alternativ att ta ställning till. Datan från de öppna frågorna delades in i olika kategorier för att sammanställas. (se bilaga 3)

## **2.7 Validitet**

”Validitas” är det ursprungliga ordet för validitet där sanning, trohet, giltighet och styrka är översättningar från ordet. Med validitet anses det vara hur den specifika observationen verkligen har mätt verkligheten, men dessutom ska validiteten fungera som en kvalitetskontroll genom hela studien (Hassmén & Hassmén 2008, s. 136-137).

För att säkerställa validiteten i denna studie så har all kontakt med deltagarna i studien skett via mejl. På detta vis har alla deltagare i studien fått exakt samma information. Dessutom genomfördes fyra pilotenkäter för att säkerställa att frågornas svar inte blev svårtolkade utifrån de frågor som ställdes. Alla spelares svar blev lovade att presenteras anonymt för att deltagarna skulle ge så ärliga svar som möjligt. Ett problem i denna studie är att spelarna fått uppskatta antalet träningstimmar/vecka redan innan de fyllde sju år. Detta kan vara svårt att komma ihåg, och svaren kan därigenom vara lite osäkra. Utöver detta har dessutom författaren läst på ämnet och fördjupat sig inom det område som studien syftar till. Enkäten har även granskats av en lärare och forskare som har stor vana vid enkätstudier. Denne konstaterade då att frågorna i enkäten gick att relatera till studiens syfte och frågeställningar. Vidare har frågorna utformats på så sätt att risken för feltolkningar minimeras.

## **2.8 Reliabilitet**

Med Reliabilitet avses att samma resultat skall uppnås om flera oberoende forskare genomför samma studie med sina egna tolkningar. Ett annat ord för reliabilitet är pålitlighet då reliabiliteten alltså syftar till att de resultat som presenteras är tillförlitliga. (Bryman 2002, s. 86-88)

Då deltagarna i studien svarade på enkäten via internet fanns ingen risk för att de skulle påverkas av författaren som de lätt kan bli vid intervjuer. Ett sätt att kolla reliabiliteten i de svar som kommer in är att låta deltagarna genomföra enkäten en gång till med några dagars mellanrum och då jämföra svaren mellan varandra. Ju mer svaren stämmer överens desto högre är reliabiliteten. Dock finns det felkällor även med detta system i en studie som denna då deltagarna känner varandra väl och flera av dem träffas regelbundet. I detta fall är det lätt att spelarna börjar diskutera enkäten och därigenom påverkas av vad de andra kan ha svarat vilket leder till att deras svar andra gången påverkas (Bryman 2002, s. 86-88). Av denna anledning har inte denna form av test – retest genomförts.

## **2.9 Etiska överväganden**

I missivbrevet (bilaga 2) som medföljde webbenkäten förklarades studiens syfte samt att deltagarna fick kontaktuppgifter till författaren om några frågor skulle dyka upp. Dessutom förklarades i brevet att de svar som gavs skulle förbli anonyma. Inga av enkätens frågor ansågs vara för känsliga för deltagarna i studien.

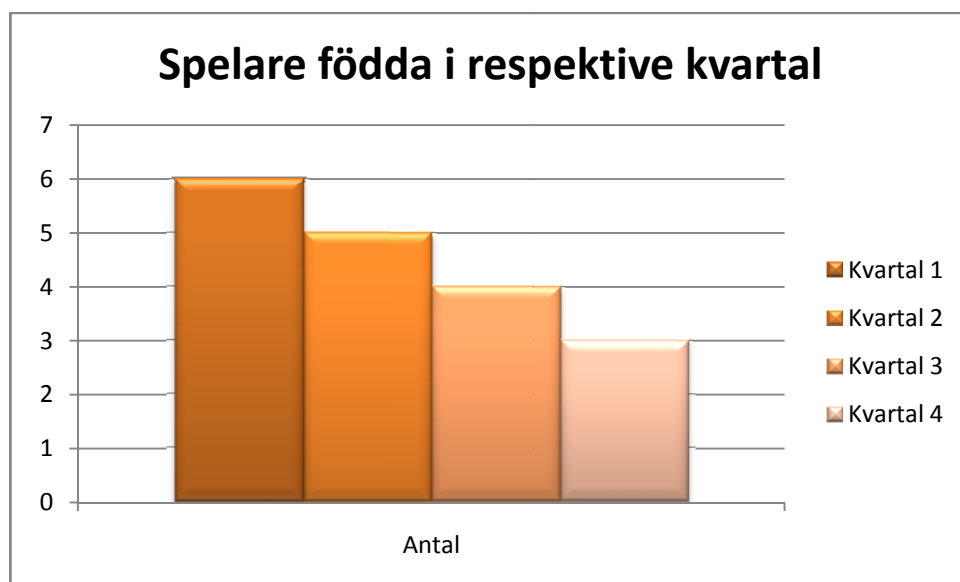
# **3 Resultat**

## **3.1 Resultat Inledning**

Av de 33 utskickade enkäterna så har 18 svar inkommit vilket ger en svarsfrekvens på ca 55 %. Åldersspannet på deltagarna i studien sträcker sig mellan 19-36 år. Inledningsvis kommer svar på de frågor som rör spelarnas bakgrund och varför de började med ishockey.

### 3.2 Spelarnas bakgrund

Av spelarna som deltagit i denna studie är 11 födda under det första halvåret varav sex spelare är födda under det första kvartalet och fem under det andra kvartalet. Tre spelare är födda under de sista tre månaderna och fyra spelare föddes under perioden juli-september. (se figur 3)



Figur 3 – Fördelning under vilket kvartal spelarna är födda.

Var i Sverige fostras våra kvinnliga elitspelare i ishockey? Med den svenska indelningen Norrland, Svealand och Götaland så är spridningen att sex spelare kommer från Norrland, åtta spelare från Svealand och fyra spelare från Götaland. Spelarna kommer från Skellefteå i Norr till Malmö i söder vilket visar att ishockeyn är utbredd i Sverige. Sex spelare är uppväxta i storstäder (mer än 500 000 invånare) medan övriga 12 är uppväxta i mindre orter eller städer.

### 3.3 Varför Ishockey?

17 av de 18 spelarna ansåg att deras pappa hade haft ett stort inflytande för deras hockeykarriärer. Deras fäder har ställt upp för sina döttrar i vått och torrt och följt deras karriärer med stort intresse och engagemang. Dessutom ansåg 14 spelare att deras mamma haft stort inflytande medan 10 spelare framhävde sina syskon som haft stor del i deras idrottande (se tabell 1). Detta kunde visa sig i form av skjuts till och från träningar och matcher. Dessutom som ekonomiskt stöd till både utrustning, träningsläger och liknande. Men

det är inte en självklarhet att alla i deras närhet varit positiva till deras ishockeykarriärer. Så här svarade en spelare:

Tack vare Mamma & Pappa så är jag här där jag är idag. De köpte min utrustning när jag var mindre, lärde mig åka skridskor, tyckte det var kul att jag spelade hockey fast det inte var så vanligt bland spelare. Framförallt så skjutsade de mig till hallen alla dagar i veckan till träningar och matcher från och med 13 års ålder. Tusentals mil och även många kronor.

Tränare har haft ett stort inflytande på mig, speciellt de som satsat på mig och berättat för mig vad jag kan träna på för att bli en bättre spelare. De dåliga tränarna har jag försökt att glömma snabbt, samtidigt som jag blivit starkare av dem. Kärleken är farlig ibland, hade en kille när jag var 16-22 som tyckte det var jobbigt att jag fick uppmärksamhet och bromsade mina drömmar lite, Men jag gjorde slut och har levt min dröm sedan dess & idag har jag en kille som lever den med mig.

En annan spelare kommenterade de personer som haft stort inflytande på henne så här:

Mamma, Pappa, Mormor ställde alltid upp och skjutsade och fixade med maten. Jag hade kompisar i laget och dem barnen som jag umgicks med i byn spelade också hockey så det var naturligt för mig att spela.

Tränare, har alltid trott på mig och hjälpt mig att utvecklas genom tips och idéer.

Mina bröder har spelat ishockey och de hjälpte mig att bygga upp min grundfysik när de hela tiden skulle brottas hemma i huset.

Hälften av spelarna ansåg att det fanns någon tränare som haft stort inflytande på dem. Dessa tränares gemensamma nämnare är att de har trott på spelarna från första gången de träffades och alltid varit uppmärksamma på att ge feedback till spelarna vad de behövt träna på för att bli en bättre spelare. Att stöttning av olika slag varit en viktig del för att spelarna i den här studien skulle komma dit de är idag konstateras då samtliga 18 spelare beskriver detta som en viktig faktor, oavsett om det kommer från föräldrar, syskon, tränare eller någon annan.

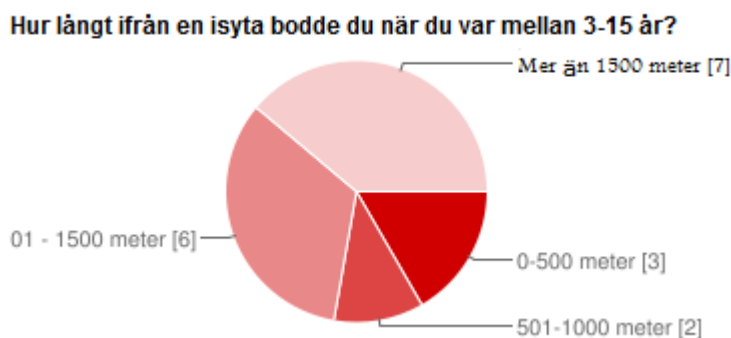
Tabell 1 – Vilka personer som haft stort inflytande i spelarnas hockeykarriärer.

Person	Antal
Pappa	17/18
Mamma	14/18
Syskon	10/18
Tränare	9/18
Kompisar	3/18
Mor och Farföräldrar	2/18
Någon annan	4/18



Alla spelare har utövat fler idrotter än ishockey men varför valde spelarna att satsa på just ishockeyn? Samtliga spelare uttrycker det faktum att det var den roligaste sporten på något vis. "Det var den jag fastnade för" uttryckte sig en spelare medan en annan ansåg att: "Det var roligast, överlägset. Spelade med killar, innebandy med spelare- jag var för bra så det var ingen riktigt utmaning att spela innebandy med spelarna. Hockeyn var tuffare och roligare." Dessutom är det 13 av spelarna som betonar farten, intensiteten och det tuffa spelet till varför ishockeyn var roligast. En spelare beskrev valet av idrott på följande sätt: "Stämningen, glädjen, passionen, vänner, sporten, skridskor, puck och klubba, spelet, samma intressen som min familj hade.... Har alltid gillat att provat all typ av sport men...sen kom elitsatsningen och jag började väldigt tidigt redan som 14/15 år. Där tog hockeyn till slut över. En stor satsning som jag hoppade på och det har varit helt magiskt." Ytterligare ett argument till val av idrott som lyftes fram från 11 av deltagarna var att de hade bröder som spelade och att det blev naturligt för dem att följa med dem till ishockeyn. Dessutom hade spelarna en känsla att ishockey var den idrott som de var bäst på och där de kunde få den bästa karriären.

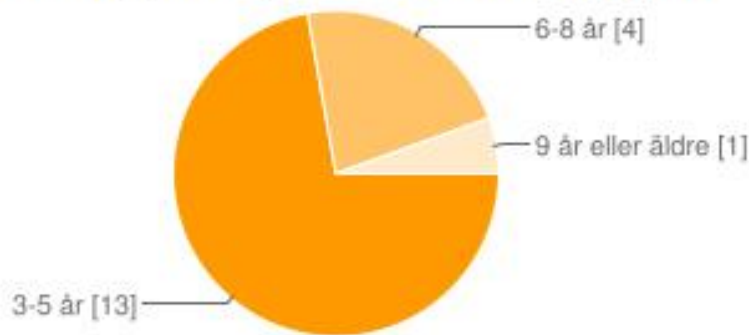
Som figur fyra visar så bodde fram till 15 års ålder tre av spelarna mindre än 500 meter ifrån närmaste isyta. Två spelare bodde mellan 501-1000 meter ifrån och sex spelare bodde mellan 1001-1500 meter ifrån närmaste isyta. Detta innebär att 11 av spelarna i studien bodde mindre än 1,5 km ifrån närmaste isyta under uppväxtåren vilket underlättade möjligheten till att spela/leka ishockey.



Figur 4 – Hur långt ifrån en isyta spelarna bodde i åldrarna 3-15 år.

Tilläggs bör att fyra av spelarna flyttade under denna period och tre av dessa fick ännu närmre till en isyta än vad de hade innan. Av dessa fyra spelare så bodde två mer än 1500 meter ifrån innan de flyttade men flytten innebar att de bodde mellan 501-1000 meter ifrån en isyta istället. De två andra spelarna bodde mellan 1001-1500 meter ifrån en isyta och flyttade till mindre än 500 meter ifrån en isyta. Detta medför att andelen spelare som har riktigt nära till en isyta blir ännu större än vad figur sex visar. Nio av spelarna åkte skridskor för första gången innan de hade fyllt tre år och det var endast en spelare som gjorde sin skridskodebut efter fem års ålder. 13 av de 18 spelarna hade börjat leka med klubba och puck eller boll innan de fyllde sex år. (se figur 5)

#### I vilken ålder började du spela/leka med klubba och puck?



Figur 5 – Ålder när de började spela/leka med klubba och puck

### 3.4 Träning

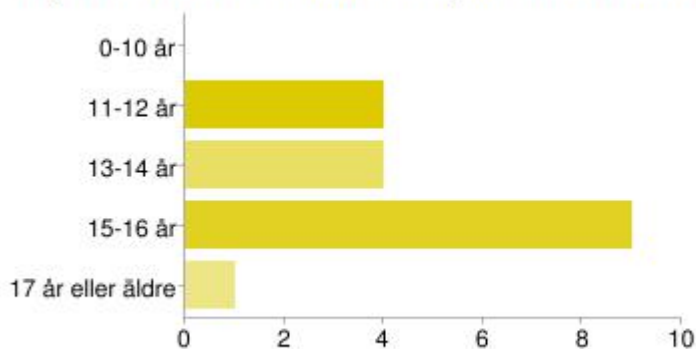
Som tidigare nämnts utövade samtliga deltagare i denna undersökning fler idrotter än bara ishockey i yngre år. 17 av deltagarna spelade fotboll, sju spelade innebandy, fem utövade friidrott och samma antal hade sysslat med ridning i yngre år. Andra idrotter som deltagarna hade provat på i yngre år var gymnastik, basket, handboll dans, bandy, orientering, skidåkning och konståkning. (se tabell 2)

Tabell 2 – Olika idrotter utöver ishockey som deltagarna utövat

<b>Idrott</b>	<b>Antal</b>
Fotboll	17
Innebandy	7
Friidrott	5
Ridning	5
Gymnastik	4
Dans	3
Bandy	3
Handboll	2
Basket	2
Orientering	2
Konståkning	2
Längdskidåkning	1

Eftersom deltagarna i studien utövade flera idrotter samtidigt i yngre år så var det ingen som specialiserade sig mot ishockeyn innan hon fyllt 11 år. Specialiseringen började för hälften av spelarna när de var 15 eller 16 år gamla. Fyra spelare började sin satsning mellan 13-14 års ålder och de fyra som började sin elitsatsning tidigast var 11-12 år gamla. En spelare började sin elitsatsning efter att hon fyllt 17 år. (se figur 7)

Hur gammal var du när du medvetet började satsa för att bli ishockeyproffs?



Figur 6 – Ålder när spelarnas elitsatsning började

När spelarna fick svara på hur mycket tid de lagt ner på lek och träning under sin uppväxt så blev det en relativt stor spridning där en spelare tränade/lekte med puck eller boll mellan 18-19 timmar/vecka redan när hon var 8-9 år medan ett antal spelare aldrig har tränat/lekt så mycket upp till 16 års ålder. Fördelningen i träning- eller lektimmar upp till sju års ålder såg ut enligt tabell tre nedan.

Tabell 3 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll i veckan mellan 8-9 års ålder

<b>Antal timmar</b>	<b>Antal</b>
0-3 timmar	0
4-6 timmar	3
7-9 timmar	8
10-12 timmar	0
13-15 timmar	3
16-18 timmar	3
19-20 timmar	1
Mer än 20 timmar	0

Från sju års ålder upp till 16 år syns en progression i tränings- eller lektimmar för alla spelare. För fördelning när spelarna var 10-12 år gamla, se tabell 4.

Tabell 4 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll i veckan mellan 10-12 års ålder

<b>Antal timmar</b>	<b>Antal</b>
0-3 timmar	0
4-6 timmar	1
7-9 timmar	7
10-12 timmar	2
13-15 timmar	2
16-18 timmar	4
19-20 timmar	1
Mer än 20 timmar	1

Avslutningsvis tränade/lekte tre spelare mer än 20 timmar/vecka vid 13-15 års ålder. Den spelare som tränade/lekte minst av alla var vid samma ålder uppe i 7-9 timmar. Hälften av spelarna tränade/lekte mer än 13 timmar/vecka, se tabell 5.

Tabell 5 – Fördelning i antal timmar lek/träning med puck eller boll mellan 13-15 års ålder

<b>Antal timmar</b>	<b>Antal</b>
0-3 timmar	<b>0</b>
4-6 timmar	<b>0</b>
7-9 timmar	<b>1</b>
10-12 timmar	<b>8</b>
13-15 timmar	<b>3</b>
16-18 timmar	<b>1</b>
19-20 timmar	<b>2</b>
Mer än 20 timmar	<b>3</b>

Vid en sammanställning och uträkning för varje individs totala antal tränings- eller lektimmar med puck eller boll så syns en väldigt stor spridning mellan spelarna där den som tränat/lekt mest var uppe i 10868 timmar när hon fyllde 16 år. Den som lagt ner minst tid på lek/träning var uppe i 3484 timmar när hon fyllde 16. Genomsnittet på alla 18 spelare var 6378 timmar när spelarna fyllt 16 år. (se tabell 6) Det finns även ett direkt samband mellan mängden tränings-/lek timmar och avståndet till närmaste isyta från där de bodde. De spelare som hade närmast till en isyta var också de som hade störst antal tävlings-/lektimmar.

Tabell 6 – Totalt antal träningstimmar innan 16 års ålder

<b>Spelare</b>	<b>Tränings- eller lektimmar</b>
1	3484
2	3796
3	4108
4	4264
5	4576
6	4576
7	4576
8	5044
9	5044
10	5460
11	5512
12	7540
13	8476
14	8944
15	9256
16	9256
17	10036
18	10868

### **3.5 Spelarnas fria åsikter**

Vilka orsaker trodde spelarna att det fanns till deras framgång? Alla 18 anger sin egen vilja att träna eller bli bättre som den absolut viktigaste orsaken. Dessutom lyfter 14 av spelarna fram föräldrarnas stöd som en viktig faktor. Kärleken till sporten ishockey anses också vara ett absolut krav för att lyckas bli en elitspelare. En spelare svarade så här på frågan: ” passionen för hockey och viljan att bli bra, och insikten att jag bestämmer själv hur bra jag ska bli, inte någon tränare eller annan person.” En annan spelare sa så här på frågan vad som gjort att hon lyckats bli en elitspelare: ” Främst mina fysiska förutsättningar och sen min uppoffringsvilja och vilja överhuvudtaget. Utan vilja och spelglädje hade man inte kommit långt.” En tredje spelare sa så här: ”Många faktorer, men jag fastnade för ishockey tidigt, tränade en massa och lekte ishockey och andra sporter som liten, utan tvång. Lek och träning för att det är så skoj, och det har varit en STOR anledning tror jag. Hjälpsamma föräldrar är ett måste!! Sen har jag haft bra tränare som trott på mig och stöttat mig.” Alla spelare hade tydliga åsikter om varför de lyckats och så här sa en annan spelare:

Jag har alltid tränat hårt och haft inställningen att utvecklas hela tiden. Jag har varit i miljöer där det varit okej att sticka ut från mängden, att köra det där lilla extra om det är på isen eller utanför. Jag har alltid varit målmedveten och envis, jag tror också att jag haft ganska lätt för att lära mig saker som jag tränat på. Landslagsdebuten när jag var 15 år gjorde att jag ville fortsätta att satsa helhjärtat på att komma med i OS.

Utöver dessa kommentarer lyfter även nio av spelarna fram att de jobbat med höga målsättningar under hela sin karriär och att de alltid haft viljan att bli bättre.

## **4 Sammanfattande diskussion**

Syftet med denna studie var att kartlägga svenska kvinnliga elitishockeyspelares bakgrund och söka idrottsliga framgångsfaktorer i spelarnas uppväxt. Frågeställningarna var: Hur kom spelarna i kontakt med ishockeyn? Vad får kvinnor att välja ishockey som idrott? Hur många timmar lek/träning har spelarna lagt ner? Vilka personer har haft störst inflytande på spelarna? Hur långt hade spelarna till en isyta? När under året var spelarna födda? När började spelarna specialisera sig mot ishockeyn?

## **4.1 Framgångsfaktorer**

### **4.1.1 Familjen**

Att den närmaste familjen har en stor påverkan för dessa spelare att välja ishockey som idrott står utan tvivel då samtliga 18 spelare nämner familjen som en viktig faktor. Detta går även hand i hand med Carlsons (1993, s. 57) rapport som visade att de manliga landslagsspelarna hade haft väldigt stort stöd hemifrån och att de troligen inte lyckats nå landslaget utan detta. Det är framförallt spelarnas pappor som haft det största inflytandet för att introducera ishockeyn för dem. Dessutom var det naturligt för flera av spelarna att börja med ishockey då de hade äldre bröder som redan spelade vilket innebar att kontakten med ishockeyn och föreningslivet redan fanns i familjen. Precis som spelarna i Carlsons (ibid) studie lyfter även spelarna i denna studie fram föräldrarnas stöd både i form av skjutsar till och från träningar och matcher, ekonomiskt stöd samt som supportrar. Detta är något som stämmer väl överens med min egen bild över hur spelarekryteringen inom svensk ishockey går till. Finns ett intresse inom familjen på något sätt är det både enkelt och naturligt att man dras till detta.

### **4.1.2 Ismöjligheter**

11 av spelarna bodde mindre än 1500 meter ifrån närmaste isyta, vilket gjorde att möjligheterna till lek och träning var väldigt goda. Detta kan ha påverkat spelarna att välja ishockey som idrott eftersom möjligheterna till skridskoåkning och spel eller lek med klubba och puck var lättillgängligt. En jämförelse mellan antalet träningstimmar och avståndet till närmaste isyta visade ett klart samband att de som bodde närmast också hade tränat eller lekt mest. Enligt Ericsson, Krampe, Tesch-Römer (1993, s. 388) är träning den enskilt största faktorn till en förbättrad prestation och med detta i åtanke konstaterar jag att man har en klar fördel av att bo nära en isyta för att lyckas bli en internationell toppspelare i ishockey.

### **4.1.3 Fysisk mognad**

Då ishockey är en fysisk idrott så är fysiken också av betydelse och särskilt i yngre år. Eftersom ishockeyn är åldersindelad efter kalenderår så innebär det att de som är födda tidigt på året har en fördel då de kommit längre i sin fysiska mognad. Detta har också konstaterats av bland andra Thompson & Bamsley (1985, s. 23-28) som såg ett direkt samband mellan födelsetid på året och möjlighet till att ta plats i ett NHL-lag. Då 11 av spelarna i denna studie

var födda under första halvåret varav sex under de första tre månaderna så är Thompson & Bamsleys (1985, s. 23-28) teori om "The relative age effect" högst aktuell även i denna studie. Jag tror att denna faktor kommer fortsätta vara en fördel för egentligen alla lagidrottare då alla indelningar sker årsvis enligt almanackan.

#### **4.1.4 Geografi**

Att spridningen av landslagsspelarna sträcker sig över hela landet innebär att det finns förutsättningar för damishockeyn att fortsätta växa i Sverige. Det tror jag är oerhört viktigt om Sverige skall kunna hävda sig på högsta internationella nivå. Detta eftersom ett större urval spelare ger en ökad konkurrens som kommer höja de sportsliga kraven för att ta en plats i landslaget. Ett bättre landslag som är med och tävlar om guldmedaljer i VM och OS ger sporten dessutom mer plats i media vilket ger ett ökat intresse för hockey hos unga flickor och därigenom skapar en positiv spiral så idrotten växer ännu mer. Det är min övertygelse.

#### **4.1.5 Tränarna**

Nio av 18 spelare ansåg att deras tränare har haft stor inverkan på deras ishockeykarriärer. Deras betydelse har visat sig dels genom att tränarna har trott på spelarna och visat förtroende, men också genom att de konstant gett spelarna feedback på vad de måste träna mer på, hur de skulle träna och varför de skulle träna på detta. Men eftersom lika många spelare inte anser att deras tränare haft stor inverkan på deras ishockeykarriärer finns det skäl att ifrågasätta Ericsson, Krampe, Tesch-Römers (1993, s. 384) teori om Deliberate practice där professionell feedback är ett otroligt viktigt inslag för att man ska kunna nå expertnivå inom sitt område.

#### **4.1.6 Spelarna själva**

17 av 18 spelare uppgav att de alltid haft en egen stark motivation att utvecklas och att de aldrig varit nöjda med den nivå de befinner sig på, eller den kunskap de för närvarande besitter. Detta stämmer väl överens med Ericsson, Krampe, Tesch-Römers (1993, s. 388) teori: "Deliberate practice" eftersom teorin bygger på att man som spelare alltid måste testa sina gränser och träna på saker man inte behärskar i sin egen strävan att bli bättre.



#### **4.1.7 Andra idrotter**

Eftersom spelarna utövade många idrotter när de var yngre, som fotboll, innebandy, ridning och friidrott för att nämna några exempel så finns det anledning och tro att de även har haft nytta av denna träning för sina ishockeykarriärer. Det fanns också ett mönster i att ju yngre de var desto fler idrotter utövade de. Detta är helt i linje med Cotes (1999, s. 395-417) teori ”Deliberate play” där en spelares ungdomsår delas in i tre perioder: insamlingsår (5-12 år), specialiseringsår (13-15 år) och investeringsår (16+) där spelarna utövar fler idrotter och mer allmänträning när de är yngre, för att lägga om till mer grenspecifik träning ju äldre de blir. Dessutom sker en stegvis ökning av den totala mängden träning ju äldre spelarna blir enligt Cote (1999, s. 395-417) och så är även fallet i denna studie, vilket är väldigt intressant. All träning där våra motoriska grundformer tränas kommer vi att ha nytta av i våra senare karriärer oavsett vilken idrott vi väljer att utöva.

#### **4.1.8 Träningsmängd**

Det uppskattade snittet bland spelarna i denna studie vad gäller antalet tränings-/lektimmar vid 16 års ålder var 6378 timmar. Detta är en siffra som dock kan granskas kritiskt då det dels är väldigt svårt för spelarna att verkligen veta hur mycket de tränade i tidiga år men också för att spridningen i antalet träningstimmar mellan spelarna var väldigt stor. Den spelare som hade tränat minst i denna studie uppskattade att hon hade tränat 3484 timmar vid 16 års ålder medan den som hade tränat mest uppskattade sina träningstimmar till 10868 timmar. Detta styrker Baker, Cote & Deakins (2005, s. 73) studie som visar att antalet träningstimmar som krävs för att uppnå högsta internationella nivå skiljer sig väldigt mellan olika individer. Då genomsnittet i denna studie ligger på 6378 timmar vid 16 års ålder, innebär det ändå att gruppen som helhet kommer att uppnå en genomsnittlig summa om 10000 träningstimmar vid 20 års ålder. Det innebär att Ericsson, Krampe, Tesch-Römers (1993, s. 388) teori om Deliberate practice inte heller går att bortse ifrån.

### **4.2 Kritisk granskning**

Då svarsfrekvensen bara var 55 % så kan resultaten se annorlunda ut än om svarsfrekvensen hade varit hundra procentig. Det har inte heller gjorts någon jämförelse mellan dessa landslagsspelare och spelare i Riksserien som inte lyckats nå en landslagsplats. Med en

jämförelse går det att dra slutsatser vad som skiljer landslagsspelarna mot de övriga. Däremot fastslår denna studie några likheter som finns hos landslagsspelarna.

Att använda enkät för denna typ av studie medför att ett stort antal spelare kan kontaktas, oberoende av geografiska skillnader. I den här studien bodde några personer i ett annat land än författaren vilket talar till enkätens fördel. Nackdelen med enkät är dock att spelarnas djupare tankar kring detta ämne är väldigt svårt att få fram. Kanske hade kvalitativa intervjuer (Bryman 2002, s. 251-252) medfört andra resultat än vad denna studie har gett, det är dock bara en spekulaton.

Det var 18 spelare av de 33 (55 %) som enkäten skickades ut till som svarade. Orsakerna kan vara många. Då jag fått deras mejladresser från en tidigare tränare kan adresserna vara inaktuella och att spelaren därför inte ens har sett enkäten. Andra orsaker kan vara brist på intresse, glömska eller tidsbrist vilket gör att spelarna tagit del av enkäten men låtit bli att svara på den. Att använda webenkät för datainsamlingen kan också innebära problem. Som exempel kan ingen garanti ges på att det är personerna som ingår i urvalsgruppen som faktiskt svarat på enkäten. Det skulle kunna vara en närstående som har tillgång till det mejlkonto som personen i urvalsgruppen äger och som då har svarat på enkäten. Jag anser dock att det språk och de svar som gavs pekar på att det var rätt personer som besvarat enkäten.

### **4.3 Framtida forskning**

Då det har varit väldigt svårt att hitta forskning inom detta område på kvinnliga hockeyspelare så finns ett stort behov av att denna forskning börjar bedrivas. Mer forskning inom ishockey för kvinnor och spelarnas utveckling kommer förmodligen att leda till att idrotten fortsätter utvecklas i positiv riktning. Det hade varit intressant att se forskning när dessa resultat jämförs med de ledande nationerna, Kanada och USA. Den första frågeställningen i en sådan studie skulle kunna vara: Är det någon skillnad mellan de svenska spelarna och de nordamerikanska? Och om det är skillnad, vad är det som skiljer sig? Därigenom skulle vi i Sverige kanske kunna ta fasta på något för att försöka komma närmre i kampen om både VM och OS-medaljer. Med denna utgångspunkt borde det också finnas ett stort intresse hos både Svenska ishockeyförbundet och Sveriges Olympiska kommitté (SOK) att denna forskning tar fart på allvar.

Det skulle också vara av intresse att göra en jämförelse mellan dessa landslagsspelare med spelare som spelar i den nationellt högsta serien i Sverige (Riksserien) men som inte tagit plats i landslaget. Skulle det visa sig att det inte är någon tydlig skillnad mellan landslagsspelarna och de övriga så måste man försöka gå andra vägar för att hitta viktiga faktorer till spelarnas framgångar. Med utgångspunkt från denna studie skulle jag vilja se en undersökning där skillnaderna i träningsmängd, antal idrotter som utövats innan specialiseringen började jämförs. Dessutom vore det intressant att se om det är skillnad i förutsättningar för träning, det vill säga hur långt ifrån en isyta man bor samt om stödet hemifrån skiljer sig åt.

Födelsetid på året är ytterligare en faktor som ständigt är aktuell inom forskningen och jag finner det intressant även i en sådan studie. Ett väldigt intressant experiment hade varit om den traditionella kronologiska åldersfördelningen inom idrotten hade skrotats och att en annan indelning hade gjorts. Det är dock väldigt svårt att hitta en indelningsform som är riktigt bra då det finns för- och nackdelar med alla. Men tänk om man fortfarande använde sig av en kronologisk åldersindelning men att istället för att ha fördelningen januari-december så ändrar man till oktober-september. Med denna indelning skulle förmodligen de som var födda under årets sista kvartal vara överrepresenterade i de högsta serierna.

Då resultaten i denna studie stämmer väl överens med Cote (1999, s. 395-417) och hans teori om deliberate play och att det är bra för idrottare att utöva flera idrotter i yngre år vore det dessutom väldigt intressant att se forskning på vilka idrotter som verkar ha den bästa överförbarheten till ishockey. Ishockey är en oerhört komplex idrott eftersom man ska försöka hålla balansen på en skena som är några millimeter bred, som dessutom glider på ett halt underlag samtidigt som motståndare kan knuffa eller tackla en. Dessutom ska man försöka att med hjälp av en drygt 1,5 meter lång pinne kontrollera en puck. Som om detta inte vore nog så måste man dessutom registrera vad ens lagkamrater gör och försöka samspela med dem samtidigt som motståndarna gör vad de kan för att förstöra detta samspel. Kunde man med denna grund hitta de idrotter som har bäst överförbarhet till ishockeyn så tror jag att man kan utveckla utbildningen för alla framtida ishockeyspelare oerhört mycket, oavsett om de är kvinnliga eller manliga.

#### **4.4 Slutsatser**

Allra viktigast för att lyckas som kvinnlig ishockeyspelare är spelarnas egen drivkraft och engagemang. Resultat från denna studie visar att det är en fördel att vara född tidigt på året även som kvinnlig hockeyspelare. Bor du nära en isyta ges du dessutom bättre förutsättningar för att kunna träna den mängd som krävs för att bli en elitspelare. Det verkar också troligare att de spelare som bor närmre också utför dessa träningstimmar. Annan träning än ishockeyspecifik verkar inte ha en negativ effekt utan snarare bara vara till spelarnas fördel den dag de bestämt sig för att satsa fullt ut på ishockeyn. Studien kan inte säga att du har större chans att nå landslaget om du bor på en viss plats i Sverige då spelarna i denna studie var spridda över hela landet. Det var dessutom stor spridning på om man bodde i storstad, mindre stad eller landsort så där går heller inte att dra några slutsatser. För att nå eliten verkar ett stort stöd både socialt och ekonomiskt från spelarnas familj vara ett absolut krav. Tränarnas roll verkar ha en viss betydelse för spelarna i denna studie.

## Käll- och litteraturförteckning

### **Elektroniska källor**

Svenska ishockeyförbundet (2010). *Statistik*.

<http://Stats.swehockey.se> [2010-11-17].

Svenska ishockeyförbundet (2010) *Om svenska ishockeyförbundet*.

<http://www.swehockey.se/Om-forbundet/Historikstatistik/> [2010-11-17].

Svenska Lag.se (2011) *Riksserien – Historia*.

<http://www.svenskalag.se/news.asp?teamID=1681&newsID=117217&newsYear=> [2011-04-17]

### **Tryckta källor**

Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (1), 64-78.

Barnsley, R.H., Thompson, A.H. & Bamsley, R.E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, vol. 51, s. 23-28.

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 1. uppl. Malmö: Liber

Carlson, R. (1993). *Talang och Tre Kronor – en analys av framgångsrika ishockeyungdomars bakgrund och utveckling*. Rapport i pedagogik. Stockholm, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap idrottshögskolan.

Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, vol. 13 (1), s. 395-417.

Cote, J. & Soberlak, P. (2003). The developmental activities of elite ice hockey players. *Journal of applied sport psychology*, vol. 15, s. 41-49.

Eklöv, R. (1972). *Pucken: En bok om svensk ishockey*. Stockholm: Strömbergs idrottsböcker.

Ericsson, K.A., Krampe, R.TH. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of Deliberate Practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*. Vol. 100 (3), s. 363-406.

Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence: The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports and games*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Helsen, W.F., Hodges, N. J., Van Winckel, J. & Starkes, J. L. (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences*, vol. 18, s. 727-736.

Sherar, L.B., Baxter-Jones, A.D.G., Faulkner, R.A. & Russel, K.W. (2007). Do physical maturity and birth date predict talent in male youth ice hockey players? *Journal of sport sciences*, vol. 25 (8), s. 879-886.

Stark, Janne & Andersson, Hasse (red.), (1997). *Svensk ishockey 75 år: ett jubileumsverk i samband med Svenska ishockeyförbundets 75-årsjubileum. D. 1, Historien om svensk ishockey-*. Vällingby: Strömberg/Brunnhage.

Trost. J. (2001), *Enkätboken*, 2., [rev.] uppl., Lund, Studentlitteratur

Williams, M. & Davids, K. (1995). Declarative knowledge in sport: A by-product of experience or a characteristic of expertise? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 17 (3). s. 259-275.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

**Syfte och frågeställningar:** Syftet med denna studie är att kartlägga svenska kvinnliga elitishockeyspelares bakgrund och söka idrottsliga framgångsfaktorer i spelarnas uppväxt.

#### Frågeställningar

1. Hur kom spelarna i kontakt med ishockeyn?
2. Vad får kvinnor att välja ishockey som idrott?
3. Hur många timmar lek/träning har spelarna lagt ner?
4. Vilka personer har haft störst inflytande på spelarna?
5. Hur långt hade spelarna till en isyta?
6. När under året var spelarna födda?
7. När började spelarna specialisera sig mot ishockeyn?

#### Vilka sökord har du använt?

*Ice hockey, hockey, deliberate practice, women, talent,*

#### Var har du sökt?

*GIH:s bibliotekskatalog  
PubMed  
Google Scholar*

#### Sökningar som gav relevant resultat

Google Scholar: "Deliberate practice"  
Google Scholar: "Deliberate practice" hockey  
Google Scholar: "Ice hockey"

#### Kommentarer

*Mycket svårt att hitta konkret forskning om detta område på damidrottare i allmänhet och kvinnliga hockeyspelare i synnerhet.*



## Bilaga 2

### Missivbrev

Hej!

Jag heter Anders Lundberg och studerar på tränarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Under mitt sista år på skolan skriver jag ett examensarbete vars syfte är att kartlägga svenska elitishockeyspelares bakgrund för att på så sätt få ökad kunskap om möjliga faktorer som kan leda till en framgångsrik hockeykarriär. Min förhoppning är att denna undersökning blir ett bra bidrag till den fortsatta utvecklingen av svensk ishockey.

Jag vänder mig till dig för att du är en av våra svenska elitishockeyspelare. Jag skulle vara väldigt tacksam ifall du kunde svara på enkäten som finns i länken nedan. Enkäten tar bara några minuter att svara på och ditt svar är oerhört viktigt för att det resultat som jag presenterar i mitt arbete ska bli representativt.

För att svara på enkäten klicka på länken nedan

[Forskningsenkät svenska elitishockeyspelare](#)

Det är enbart jag som skriver arbetet som kommer att ta del av dina svar i enkäten och de svar som publiceras i studien kommer att presenteras anonymt.

Tack på förhand!

Anders Lundberg

Gymnastik- och idrottshögskolan Stockholm

[anders.lundberg@sjostrombuss.se](mailto:anders.lundberg@sjostrombuss.se)

## Bilaga 3

### Enkäten

Namn \*

Personnummer \*Sex första siffrorna

Hur gammal var du när du åkte skridskor för första gången? \*

- 0-3 år
- 4-5 år
- 6-8 år
- 8 år eller äldre

I vilken ålder började du spela/leka med klubba och puck? \*

- 3-5 år
- 6-8 år
- 9 år eller äldre

I vilken Kommun/Ort började du spela/leka med klubba och puck? \*Ex, Ort Flemingsberg Kommun

Huddinge

Hur långt ifrån en isyta bodde du när du var mellan 3-15 år? \*

- 0-500 meter
- 501-1000 meter
- 1001 - 1500 meter
- Mer än 1500 meter

Om du flyttade någon eller några gånger under denna period, hur påverkade det avståndet till en

isyta? \*



Vilka idrotter förutom ishockey har du utövat? \*Du kan fylla i flera alternativ

- Handboll
- Fotboll
- Innebandy
- Friidrott
- Gymnastik
- Basket
- Ridning

Om någon idrott som du utövat inte stod med i föregående fråga, vilken/vilka idrotter var det? \*Du kan

fylla i flera alternativ



Hur länge utövade du denna/dessa idrotter? \*Detta inkluderar de 2 senaste frågorna



Vad var det som fick dig att välja ishockeyn? \*



Hur många timmar uppskattar du att du lade ner på lek/träning med puck/boll i veckan fram tills du var 7 år? \*Detta inkluderar andra bollspel samt "spontanidrott"

- 0-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7-9 timmar
- 10-12 timmar
- 13-15 timmar
- 16-18 timmar
- 19-20 timmar
- Mer än 20 timmar

Hur många timmar uppskattar du att du lade ner på lek/träning med puck/boll i veckan när du var mellan 8-9 år? \*Detta inkluderar andra bollspel samt "spontanidrott"

- 0-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7-9 timmar
- 10-12 timmar
- 13-15 timmar
- 16-18 timmar
- 19-20 timmar
- Mer än 20 timmar

Hur många timmar uppskattar du att du lade ner på lek/träning med puck/boll i veckan när du var mellan 10-12 år? \*Detta inkluderar andra bollspel samt "spontanidrott"

- 0-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7-9 timmar
- 10-12 timmar
- 13-15 timmar
- 16-18 timmar

- 19-20 timmar
- Mer än 20 timmar

Hur många timmar uppskattar du att du lade ner på lek/träning med puck/boll i veckan när du var mellan 13-15 år? \*Detta inkluderar andra bollspel samt "spontanidrott"

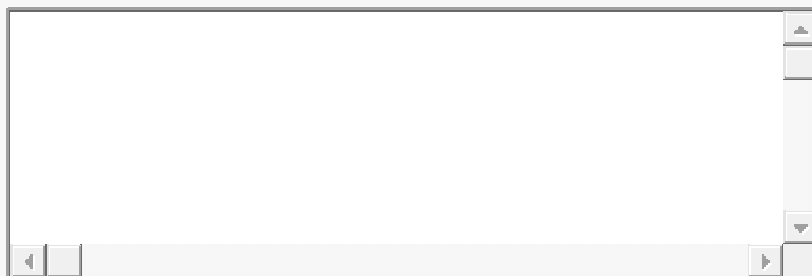
- 0-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7-9 timmar
- 10-12 timmar
- 13-15 timmar
- 16-18 timmar
- 19-20 timmar
- Mer än 20 timmar

Hade du någon allvarigare skada som innebar att du inte kunde träna på minst 1 månad innan du var 16 år? \*

- Ja
- Nej

Om ja, vad var det för skada och hur gammal var du? Om du haft flera allvarigare skador under denna

period så fyll i alla.



Hur gammal var du när du medvetet började satsa för att bli ishockeyproffs? \*

- 0-10 år
- 11-12 år
- 13-14 år
- 15-16 år
- 17 år eller äldre

Vilken/Vilka personer anser du haft extra stort inflytande på din hockeykarriär? \*Du kan fylla i flera alternativ

- Mamma
- Pappa
- Syskon

- Kompisar
- Mor och Far föräldrar
- Tränare
- Någon Annan

Om du svarat någon annan, vem då?

På vilket sätt har just denna/dessa personer påverkat din karriär? \*

Har du deltagit i TV-pucken? \*

- Ja
- Nej

Bodde du kvar hemma hos föräldrarna under din gymnasietid? \*

- Ja
- Nej
- Viss del av gymnasietiden

Gick du ishockeygymnasium? \*

- Ja
- Nej
- Ja, men slutade i förtid

Vad tror du har gjort att just du har blivit en elitspelare i Ishockey? \*

