Vägen mot topp 100

En studie om svenska tennisjuniorers träningsmängd och sociala närmiljö.

Martin Tyllman

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 98:2011
Tränarprogrammet 2009-2012
Handledare Jenny Svender

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att studera träningsmängd och social närmiljön hos landets 60 bästa tennisjuniorer i åldrarna tretton till femton år av båda könen, och undersöka hur väl träningsmängden överensstämmer med Svenska tennisförbundets riktlinjer. Frågeställningarna som ska besvara syftet är: 1)Hur mycket tennis tränar landets bästa juniorer i förhållandet till förbundets riktlinjer? 2)Vad tränar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer? 3)Hur mycket tävlar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer? 4)Hur ser den sociala miljön ut i avseende till familjeförhållande, sociala agenter samt föreningsmiljö?

Metod

För att på bästa sätt besvara studiens syfte och frågeställningar valdes en enkätförande metod. Populationen för studien har varit landets 60 bästa tennisjuniorer i åldrarna 13-15 av båda könen. Det externa bortfallet i studien har varit 42 procent. Bearbetningen av empirin har sammanställts i datorprogrammet Microsoft Office Excel 2010 och redovisats i procentandel alternativt medeltal.

Resultat

Resultatet av denna studie visar att respondenterna tränar sju träningspass i veckan. Den procentuella fördelningen mellan tennis och alternativ träning har visats sig vara 78-22. En klar skillnad mot förbundets rekommendation på 65-35. Denna studie har även konstaterat att antalet tävlingar mellan respondenterna skiljer sig åt, dock har majoriteten deltagit i två tävlingar den senaste månaden. Avslutningsvis visar resultatet att samverkan mellan hem och föreningsmiljö visat sig vara goda, då respondenterna angivit att de känt stöd från sina föräldrar och tränare, plus att kontakten mellan dem fungerar bra.

Slutsats

I denna studie har skillnader mellan förbundets rekommendationer och svenska elitjuniorers verklighet, i avseende på träningsfördelningen mellan tennis och den alternativa träningen påvisats. Dock har inga exakta träningstimmar kunnat redovisas i denna studie vilket gör att delar av resultatet har diskuterats fram. Slutsatsen är att tennisungdomarna tränar för mycket tennis och för lite fys, vilket i slutändan kan resultera i skador. Prognosen för att uppnå förbundets tävlings rekommendation har visat sig vara goda för respondenterna. Den sociala miljön har konstaterats vara god för respondenterna i denna studie, då stödet från tränare och föräldrar visats sig vara goda.

Innehållsförteckning

1 Inledning ... 1
1.1 Introduktion ... 1
1.2 Bakgrund ... 1
1.2.1 Mot topp 100 dokumentet ... 1
1.3 Forskningsläge ... 3
1.3.1 Miljöns påverkan ... 4
1.3.2 Träningsmängd ... 7
1.4 Teoretiska utgångspunkter ... 10
1.5 Syfte och frågeställningar ... 12
1.6 Källkritik ... 12
2 Metod ... 14
2.1 Urval ... 14
2.2 Frågeformuläret ... 14
2.2.1 prövning av formuläret ... 15
2.3 Bearbetning av empirin ... 16
2.4 Etiska aspekter ... 16
2.5 Validitet och reliabilitet ... 16
2.6 Ekonomiskt stöd ... 18
2.7 Disposition ... 18
3 Resultat ... 19
3.1 Hur mycket tennis tränar landets bästa juniorer i förhållandet till förbundets riktlinjer? ... 19
3.2 Vad tränar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer? ... 20
3.3 Hur mycket tävlar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer? ... 21
3.4 Hur ser den sociala miljön ut i avseende till familjeförhållande, sociala agenter samt föreningsmiljö? ... 22
3.4.1 Respondenternas levnadsförhållande ... 22

3.4.2 Respondenternas familjesituation. 23

3.4.3 Respondenternas tennisförening 25

3.4.4 Tennisträna ren 26

4 Sammanfattande diskussion 29

4.1 Diskussion 29

4.2 Studiens styrkor och svagheter samt förslag på framtida forskning 32

Källförteckning 34

Bilaga 1 Litteratursökning 37

Bilaga 2. Mot topp 100 dokumentet 38

Bilaga 3 Missivbrev 40

Bilaga 4 Informationsbrev från SVTF 42

Figur 1: Individens utveckling genom olika system. Fri tolkning från Bronfenbrenner 11

Figur 2: Den procentuella fördelningen av tränarledda pass den senaste veckan (N=35) 19

Figur 3: Den procentuella fördelningen av icke tränarledda pass den senaste veckan (N=35) 20

Figur 4: Antalet tävlingar den senaste månaden (N=35) 21

Figur 6: Respondenternas boendeförhållande (N=35) 22

Figur 5: Bästa tävlingsresultat (N=29) 22

Figur 7: Respondenternas föräldrars uppväxtland (N=34) 23

Figur 8: Idrotter som respondenternas familjemedlemmar utövat i organiserad form (N=35) 24

Figur 9: Vem eller vad som fick respondenterna att pröva nämnda idrotter i tabell 5 (N=35) 25

Figur 10: Faktorer som påverkat respondenten att börja i sin nuvarande förening (N=57) 26

Figur 11: Antalet tennisträna re (N=34) 27

1 Inledning

1.1 Introduktion

När Björn Borg slog in matchbollen i Wimbledonfinalen 1980 var det starten på en framgångsvåg för svensk tennis. Denna framgångsvåg kallas numera i folkmun för ”det svenska tennisundret” (Wijk 2010, s.4). Före 1980 hade Sverige producerat en världstennisspelare per decennium (Carlson 2007, s.10). Björn Borgs framgångar lade grunden för en stark tillökning av svenska elittennisspelare i världstoppen, detta kan enklast sammanfattas med att det på våren 1985 återfanns fem manliga spelare bland de 15 bästa i världen (Carlson 2007, s.10). Mellan åren 1983 och 1989 var det svenska tennislandslaget i sju raka finaler i lagtävling Davis cup (Wijk 2010, s.12), tre av dessa var segrar (Hellberg 2006, s. 125).

I dag är situationen annorlunda, från årskullen 1983 och framåt har Sverige endast tre spelare på tennisens topp 100 lista (Bengtsson 2010). 2010 års världsranking visar att totalt tre svenskar återfinns bland världens 300 bästa tennisspelare på både dam och herrsidan (ATP & WTA- ranking 2011). Jämfört med våren 1985, har detta ledat till att kritiska röster höjts om hur återväxten inom Svensk tennis verkligen ser ut (Stylbäck 2011). När skillnaderna redovisats väcks frågorna. Vad har hänt under de senaste åren? Gör förbundet något åt det och i så fall vad? Vad krävs för att bli bäst i världen inom sin specialidrott?

1.2 Bakgrund

1.2.1 Mot topp 100 dokumentet

I ett försök att vända denna dystra trend har Svenska tennisförbundet (SVTF) tagit fram ett dokument som går under namnet *Mot topp 100* (Sportblocket 2011). Dokumentet anger den förväntade träningsmängden och sociala miljö för en kommande topp 100 spelare i tennis.[1]

Dokumentet som grundar sig på utvecklingstrappans slutsatser har tagits fram i samarbete mellan de nordiska tennisförbunden (Danska tennisförbundet 2009). Ramarna och träningstiderna som rekommenderas i dokumentet baseras på forskning från internationella

[1] Dokumentet i sin helhet återfinns i bilaga 2.

tennisförbundet (ITF), beprövad erfarenhet från förbunden samt träningsdagböcker från bland annat den nuvarande världsettan på damsidan – Caroline Wozniacki (Forsell 2011).

I nedanstående tabell redovisas den förväntade träningsmängden för en blivande topp 100 spelare i tennis enligt förbundets rekommendationer (Svenska tennisförbundet 2011).

Tabell 1: Rekommenderad träningsmängd för barn i åldrarna 13-15 år. Enligt *Mot topp 100* dokumentet.

Ålder	Träningsmängd (timmar/vecka)	Tennis (timmar)	Fys/idrott (timmar)
13	16-19	10-12	6-7
14	16-19	10-12	6-7
15	20-24	13-15	7-9

Ur ovanstående tabell är det viktigt att komma ihåg att den totala träningsmängden är en fördelning mellan tennis och utövande av en annan idrott alternativt styrketräning (Forsell 2011). Ur tabell 1 utläses att en trettonåring rekommenderas träna totalt 16-19 timmar i veckan, av dessa 16 ska tio timmar vara tennis och övrig tid annan träning. Med andra ord rekommenderas tennisträningen vara 65 procent av den totala träningsmängden i veckan. Förbundet ger följande kommentar till träningsmängden. ”Timantalet för tennisträningen inkluderar tävlings/matchspel samt egen planerad och spontan träning utan tränare”. Med andra ord finns det en önskan från förbundets sida att träningen ska bedrivas på egen hand så kallat spontanspel. (Svenska tennisförbundet 2011, s. 2)

Förbundet har även lagt en rekommendation av hur många matcher som bör spelas i olika åldrar. (Svenska tennisförbundet 2011).

Tabell 2: Rekommenderat antal matcher enligt *Mot topp 100 dokumentet*.

Ålder	Antal matcher	Internationella turneringar
13	100	12
14	110	14
15	100	14

Ur ovanstående tabell utläses att ungdomarna rekommenderas spela runt 100 matcher per år. I *Mot topp 100* anges även vilka tekniska och taktiska kunskaper spelare i olika åldrar förväntas behärska samt internationell nivå (Svenska tennisförbundet 2011).

Träningsmängden i dokumentet har blivit omdiskuterat bland annat har idrottsforskaren Rolf Carlson sagt att han anser att ”tennisförbundet är helt fel ute”, Carlson menar på att träning i unga åldrar enbart ska handla om lek och ingenting annat (Juborg 2011).

Mot topp 100 dokumentet innehåller även ett avsnitt om den förväntade närmiljön för en topp 100 spelare i tennis. Dokumentet rekommenderar att spelarna har tillgång till träningsbanor för att kunna träna den mängd som rekommenderas, att det finns tränare som kan hjälpa till att utveckla spelaren både tekniskt och taktiskt, att det finns samarbete mellan skolan och tennisföreningen, att spelaren har ett eget anpassat träningsprogram samt en ekonomi som bland annat möjliggör nationellt och internationellt tävlingsspel (svenska tennisförbundet 2011).

Att miljön är en faktor som påverkar idrottsframgångar har Johnny Wijk, professor vid historiska institutionen vid Stockholms universitet diskuterat i artikeln Idrottens *framgångsspiral* (2010). Då förbundet rekommenderar att det bör finnas tillräckligt med träningsbanor, krävs det att kommunen beviljar bygglov för byggandet av nya anläggningar. Wijk nämner att sådana samhällsförändringar ofta inleds med en massmedial stjärna, i tennisens fall var denna stjärna Björn Borg (Wijk 2010, s. 4). Borgs framgångar ledde bland annat till att tennisen upplevde en stor kvantitativ medlemstillväxt tack vare det ökade mediala intresset för idrotten (Wijk 2010, s. 16), tillväxten resulterade till exempel i att flera tennisbanor byggdes (Wijk 2010, s.17)[2]. Flera tennisbanor kräver flera tränare, tidigare forskning har visat att tränaren är en väldig stor del i idrottsframgångar (Carlson 1986). Utifrån förbundets rekommendationer och vetenskaplig forskning konstateras det att träningsmängd och social miljö är viktiga faktorer i att utvecklas som en elitspelare i tennis.

1.3 Forskningsläge

Hur mycket man bör träna i unga år är ett ämne som väcker diskussion. Tidigare är det konstaterat att social miljö och träningsmängd är viktiga faktorer i att utvecklas till elitidrottare.

[2] Det är mera komplext än så att bli bäst i sin idrott. Detta är ett förenklat exempel av Wijks teorier som enbart ska visa på att samhället spelar en stor roll i idrottsframgång.

Frågan om hur man blir bäst inom idrotten har visat sig kunna besvaras på ett flertal olika sätt. Det kan handla om allt från genetiska förutsättningar (Gilham 2001, s.3-4), uppväxtort (Carlson 1991) och träningsmängd (Eriksson 1987) för att nämna några få exempel.

1.3.1 Miljöns påverkan

Det är redan konstaterat att samhället har en viktig del i idrottsframgång. Wijk presenterar i sin artikel en överskådlig modell av tänkbara orsaker som kan ligga till grund för idrottsframgångar på elitnivå. Modellen är relevant för denna studie för att den visar att finansiella medel från näringslivet kan ligga till grund för idrottsframgångar (Wijk 2010, s. 31). Nedan redovisas tre av stegen i Wijks modell.

Idrottens generella förutsättningar

I denna del diskuteras samhällets generella inställning till idrott, det vill säga hur mycket resurser (privata som offentliga) samhället väljer att investera på en idrott i form av bland annat anläggningar och ekonomiskt stöd. Även aktörens val av idrott styr idrottens förutsättningar i landet, då en idrott kan ha större acceptans i olika delar av världen. Därmed påverkas individens idrottsval av den kulturella acceptans som finns kring idrotten i form av tidig elitsatsning med mera (Wijk 2010, s. 7). I detta steg menar Wijk att idrotten är beroende av resurser från samhället, exempelvis bygglov för nya anläggningar samt att idrotten är accepterade i samhället.

En specifik idrottsgrens förutsättningar

Många idrotter kräver dyra hallinvesteringar vilket gör världstoppen väldigt smal, exempel på sådana idrotter är ishockey, ridning, golf och tennis. Ett välfärdsland har med andra ord större möjlighet att nå framgång inom dessa idrotter än vad utvecklingsländer har. I ett strukturperspektiv för olika idrottsgrenar hör aspekterna kring hur många idrottsföreningar som finns i landet. Wijk menar att ett allmänt intresse för idrotten resulterar i flera tränarutbildningar, inrättande av idrottsgymnasier samt ett starkt medialt intresse. I slutändan borde allt detta resultera i framgångsrika utövare och idoler som i framtiden kommer alstra ett ännu större intresse för idrotten. (Wijk 2010, s. 8 f)

Utförandet av en specifik idrottsgren

När ett land når plötsliga idrottsframgångar väcks oftast diskussioner om nya centrala träningsmetoder, speciell utbildning av tränare och ny teknik/taktik, men även forskning om

nytt material. Utifrån ett aktörsperspektiv finns det många faktorer som påverkar framgång inom idrotten, exempelvis talang, träningsflit, tillgång till träningsanläggningar, välutbildade tränare samt spelarens taktiska förmåga, för att nämna några. Dessa egenskaper kan föra fram en individ till världstoppen oavsett samhällsförutsättningar i landet. (Wijk 2010, s. 9 f)

Wijks studie är relevant då den visar att idrottslig framgång påverkas av ett samspel av alla samhällsnivåer . Denna undersökning syftar dock till att undersöka spelarnas närmiljö vilken Wijk i sin studie endast nämner i korthet. Wijk menar att idrottsframgång är en kedja av ovanstående faktorer, vilket gör att studien är värd att nämna. Att undersöka spelarnas närmiljö anses därmed som relevant för föreliggande studie.

Wijk nämner bland annat att tillgång till träningsanläggningar är en viktig faktor i delen att utvecklas till elitidrottare (Wijk 2010, s.9 f). I en studie gjord av Lars-Magnus Engström och Rolf Carlson konstaterades att elittennisspelare till skillnad mot en kontrollgrupp haft positivt stöd och goda relationer till sina föräldrar, varit uppväxta på mindre orter med goda möjligheter till spontanspel, etablerat en god kontakt med tränare, varit aktiva i flera idrotter upp till 14 års ålder samt hade ett uttalat tävlingsintresse (Carlson & Engström 1986, s. 60 f). Carlson och Engströms studie är intressant då de påvisat klara skillnader i uppväxtförhållanden mellan elitspelare och en kontrollgrupp. Dock är det svårt att uttala sig om dessa faktorer verkligen gör att man utvecklas till elitutövare inom sin idrott eller om detta enbart gäller för tennisen?

För att besvara ovanstående fråga har idrottsforskaren Rolf Carlson undersökt vilka utövare som blir bäst i sju vitt skilda idrotter. De sju idrotterna som representerades i studien var brottning, simning, orientering, längdskidåkning, handboll, ishockey och fotboll (Carlson 1991, s. 76). Författaren konstaterade att elitgruppen till skillnad mot kontrollgruppen hade utövat fler idrotter under sin uppväxt, trivdes mycket bättre i sin föreningsmiljö, ägnade sig i större utsträckning av spontanidrott, upplevde ingen press från sin omgivning, hade en uttalad ambition att göra sitt bästa samt ett stort stöd från tränare och föräldrar (Carlson 1991, s. 140 ff.). Liknande resultat har framkommit i en tredje studie av Carlson som behandlar svenskt skidskytte (Carlsson 2010). För att besvara föregående fråga konstateras det att spelarnas närmiljö är en viktig faktor i att utvecklas till elitutövare oavsett idrott. Av den anledningen anses de tre nämnda studier av Carlson väldigt relevanta för denna studie.

Studier har även påvisat skillnader mellan tidigare nämnda faktorer, docent Sten Eriksson vid Göteborgs universitet konstaterade i sin studie att kamrater var den viktigaste faktorn för idrottslig utveckling (Eriksson 2001, s.3), vilket skiljer sig mot resultatet i Carlsons studier. . Vidare konstaterades att ekonomin är den faktor som vållar mest problem för dagens landslagsaktiva. De personliga egenskaperna som krävs för att bli bäst enligt denna studie var envishet, målinriktning, vinnarvilja samt träningsflit (Eriksson 2001, s. 3). Mer än 33 procent av de landslagsaktiva växte upp på landsbygden, som etablerade flyttade de till storstäderna på grund av värvningar från elitföreningar (Eriksson 2001, s. 3). Noterbart av undersökningen var även att 94 % av landslagsmännen hade syskon och att majoriteten av landslagsmännen i tennis var yngst i sin syskonskara (Eriksson 2001, s. 15).

Erikssons undersökning är intressant då resultatet skiljer sig lite från Carlsons slutsatser från *Vägen till landslaget (1991).* För denna studie är det intressant att undersöka om föräldrarna eller kamrater är viktigast för den idrottsliga utvecklingen. Det kan vara intressant att ta med informationen om att landslagsmännen i tennis var yngst i sin syskonskara eftersom äldre syskon ofta har en effekt på att locka sina småsyskon till deras idrott (Eriksson 2011, s. 16).

Lennart Juhlin är inne på samma spår i sin uppsats *Svensk elitidrott i internationell konkurrens* (Lindroth & Norberg 2002, s. 344ff). Där konstateras att fyra aspekter är avgörande för att bli elitidrottare. Den första aspekten är att individen måste ha den fysiska talangen och den skiljer sig åt beroende på vart i världen man bor. Exempelvis har Sverige alltid varit mera framgångsrika i de tyngre brottningsklasserna för att Sverige är ett land med hög medellängd. Den andra aspekten är att barnen måste få möjlighet att prova på så många idrotter som möjligt. Genom att samhället investerar pengar i idrottsanläggningar ges möjligheten till att utveckla talangen det vill säga aspekt tre. Den fjärde och sista aspekten är att spelaren måste känna att det är värt att lägga ner den tid som krävs för att bli så bra som möjligt. (Lindroth & Norberg 2002, s. 344 ff)

Ovan nämnda studier visar att den sociala miljön måste samverka på flera nivåer för att bli bäst inom sin idrott. Wijk (2010) och Juhlin (2002) konstaterar att beslut på riksdagsnivå krävs för att ge individen de rätta förutsättningarna till att utöva sin idrott (jfr Wijk 2010, & Lindroth & Norberg 2002). Eriksson konstaterar i sin studie att landslagsaktiva inte får tillräckligt med pengar, vilket påverkar den idrottsliga prestationen negativt (Eriksson 2001, s. 40). Riksdagsbeslutet speglar sig sedan ner till individens närmiljö där Carlson (1986,1991,2010) i sina studier dragit slutsatsen att klimatet i föreningsmiljön är en betydande

faktor till att utvecklas som idrottslig individ (Carlson 1986 s.34ff). Sammantaget konstateras att samhället påverkar alla delar av idrotten elit som bredd.

Att föräldrar och tränare är viktiga gestalter i barns idrottande konstateras i de tre nämnda studierna av Carlson. Idrottspsykologen Daniel Gould genomförde 2006 en enkätundersökning bland amerikanska tennisträner med syftet att undersöka tränarnas bild av föräldrarnas påverkan på barns idrottande. Resultatet visade att 60 procent av den tillfrågade tränarkåren ansåg att föräldrarna är en viktig del i barnens idrottande. Efteråt konstaterade författaren att barn behöver vuxna för att utvecklas som idrottare men även som människa (Gould 2006 s.632 ff). Professor Paul Ward vid Floridas universitet genomförde 2007 en undersökning på 203 fotbollsspelare. Studien jämförde elitfotbollsspelare mot en kontrollgrupp. Efter undersökningen konstaterade författaren att 84,2 procent av elitfotbollsspelarna ansåg att föräldrarna var de mest inflytelserika personerna i deras idrottsliga deltagande (Ward 2007, s. 146).

Goulds resultat är relevanta för denna undersökning av två anledningar, den första anledningen är att tennisträner i Goulds studie anser att stöd från föräldrarna är en viktig del i barnens idrottande. Den andra anledningen är att författaren konstaterar att föräldrar behövs för att barnen ska utvecklas både som idrottare och individer. Wards studie visar liknande resultat som Gould, vilket också är relevant för denna studie, dock anses Goulds artikel är mer relevant då den inriktar sig på tennisspelare vilket gör Goulds slutsatser mera relevanta för denna studie. Till föreliggande studie är det relevant att undersöka om populationen anser att de har stöd från sina föräldrar.

Vidare på temat föräldrar. I en intervjustudie från 2010 undersökte Lauer hur olika föräldraengagemang påverkar barnens väg till framgång i olika delar av den idrottsliga utvecklingen. Lauer konstaterade att föräldrar som pressar sitt barn för hårt, riskerar att sluta tidigare och mår sämre (Lauer 2010, s. 75 ff). Lauers resultat är relevant för denna studie då press från tränare alternativt familjemedlemmar visat sig kunna påverka spelarnas psykiska hälsa negativt.

1.3.2 Träningsmängd

” How do I get to Carnegie Hall? Practice. Practice. Practice.” Citatet av Arthur Rubinstein[3]är tydligt. Carnegie hall är ett berömt konserthus på Manhattan och för att få spela på de finaste

[3] Arthur Rubinstein var en av 1900-talets främsta pianister.

arenorna i världen är det självklart att man måste träna oavsett om man spelar piano eller tennis. Den intressanta frågan är hur mycket, hur länge och på vilket sätt?
Anders A Ericsson professor vid universitet i Florida genomförde 1993 en undersökning om hur mycket och hur länge en violinist och pianist bör öva för att uppnå elitstatus (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993). Deltagarna ombads uppskatta hur många timmar per vecka de tränat på egen hand samt fylla i en dagbok med de aktiviteter som utförts under perioden. Resultatet visade att elitgruppen hade till skillnad mot kontrollgruppen tränat mer på egen hand (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993, s.379). Med andra ord konstaterar studien att träning på egen hand är en avgörande faktor i att utvecklas till elitidrottare. Att undersöka om respondenterna tränar på egen hand anses därmed vara en viktig faktor att undersöka i denna studie.

I studien framkom även att elitgruppen ackumulerat ungefär 10 000 timmars träning under en tioårsperiod (Ericsson, Krampe & Tesch-Römer 1993, s. 379). Detta gör att Ericsson i studien introducerar begreppet Deliberate Practise[4] (DP) som är en träningsform som bör följas för att garantera att träningstimmarna genomförs med kvalitet. Viktiga egenskaper som krävs i samband med DP är koncentration och fokusering. Övningarna är utformade så utövaren hela tiden utmanas och återkoppling sker kontinuerligt från tränare/instruktör (Ericson 1993, s 367f).

Det finns delar av Ericssons teori som är relevant för denna studie då den fokuserar på träningsmängd och träningssättet bakom. Att undersöka hur mycket respondenterna tränat i tidig ålder anses som mindre relevant då endast jämförelser med *Mot topp 100* dokumentet genomförs. Däremot anses det relevant att undersöka om alternativt hur mycket spelarna tränar på egen hand då studien konstaterat att träning på egen hand anses vara en avgörande faktor i att utvecklas till elitidrottare. Ericssons studie har legat till grund för många studier inom idrotten. Bland annat Hodges och Stark som undersökt träningsmängden för brottare (1993), Starkes et al undersökte 1996 träningsmängden för konståkare och Hodges and Deaking undersökte 1998 träningsmängden för karate utövare. Sammantaget konstateras att träningstiden mellan de olika idrotterna inte skiljer sig mycket åt. Se tabell 3.

[4] Översätts lämpligast som avsiktlig träning.

Tabell 3: Medelvärdet av träningstimmar i veckan för utövare i idrotterna brottning, konståkning och karate

Studie	Idrott	Träningstid timmar/vecka
Hodges and Starks (1993)	Brottning	25
Starks et al. (1996)	Konståkning	28
Hodge and Deakin (1998)	Karate	26

För denna undersökning är siffrorna relevanta då det stämmer överens rekommendationerna från SVTF. I den tidigare nämnda enkätundersökningen av Ward et al (2007) konstaterade författarna att spelare som spenderat minst tid med lekfulla aktiviteter mellan 14 och 18 års ålder, har större chans att uppnå elitstatus inom sin idrott. Nedanstående tabell visar träningsmängden i unga år utifrån Wards studie.

Tabell 4: skillnad i träningsmängd under fyra år hos elit och subelitspelare enligt Ward et al. (2007)

Träning	U-18 Subelit	U-18 Elit
Lekfulla aktiviteter	2890 timmar	1971 timmar
Individuell träning	1102 timmar	2058 timmar
Lagträning	998 timmar	2484 timmar
Totalt:	4990 timmar	6513 timmar.

Utifrån ovanstående tabell konstateras att spelare som lekt mest under uppväxtåren har mindre chans att uppnå elitstatus inom sin idrott. Sammanfattningsvis av dessa båda studier konstateras att träningsmängden hos elitidrottare kontra subelit idrottare skiljer sig åt i det faktum att elitidrottarna tränat mer individuellt och grenspecifikt än subelit gruppen (Word 2007), vilket då visats sig vara nyckeln i att utvecklas till elitidrottare.
I den tidigare nämnda rapporten av Eriksson (2001) fick respondenterna fylla i deras uppskattade träningsmängd under sin uppväxt. Den genomsnittliga träningsmängden redovisas i nedanstående tabell. (Eriksson 2001, s. 21)

Tabell 5: Den genomsnittliga träningstiden under elitidrottarens utvecklingsperiod enligt Eriksson

	Kvinnor	Män	Totalt
Före 12 års ålder	4,7 timmar/vecka	4,9 timmar/vecka	4,8 timmar/vecka
12-15/16 års ålder	8,1 timmar/vecka	8,4 timmar/vecka	8,3 timmar/vecka
16-20 år	11,8 timmar/vecka	12,6 timmar/vecka	12,3 timmar/vecka

För denna studie är ovanstående tabell väldigt intressant och viktig. Då tabellen visar dagens landslagsaktivas träningsmängd under uppväxtåret kan jämförelser med förbundets dokument göras. I tolv till sexton års ålder konstaterar Eriksson att den totala träningsmängden per vecka uppgått till åtta timmar i veckan. Jämfört med träningsmängden i *Mot topp 100*- dokumentet som anger att spelarna bör träna det dubbla.

Författarna till boken S*kill acquisition in sport* konstaterar att det går att uppnå elitstatus med färre träningstimmar än de 10 000 som Ericsson (1993) rekommenderar (Williams 2004, s. 246). Williams et al. konstaterade att mellan 2500 och 4500 träningstimmar kan räcka för att nå elitstatus (Williams 2004, s. 246). Detta är dock inte något häpnadsväckande då studierna har genomförts i två olika områden.

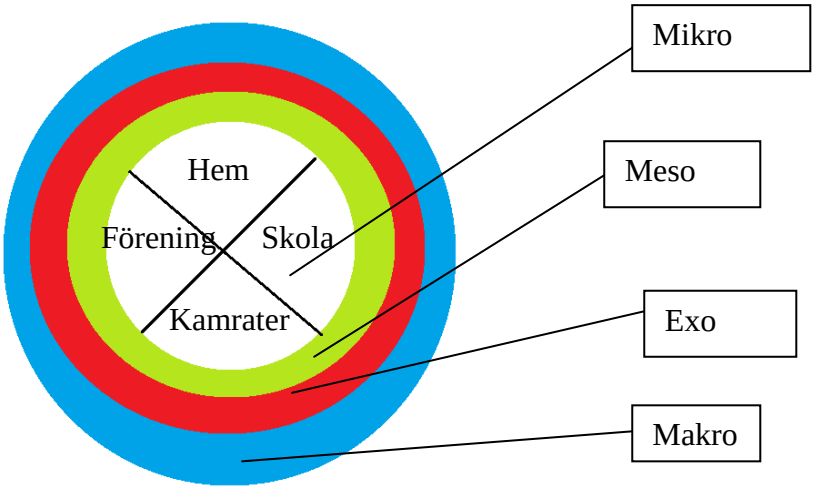
Sammanfattningsvis konstateras att träningsmängden skiljer sig väldigt mycket åt beroende på idrott. Den största anmärkningsvärda skillnaden är den mellan förbundets rekommendationer och resultatet av Eriksons studie. Av den anledningen är det intressant att se hur väl förbundets rekommendationer överensstämmer med verkligheten. Efter denna litteraturgenomgång konstateras att det finns många olika faktorer som påverkar hur man blir bäst inom sin idrott. En del forskning har visat att den sociala närmiljön är avgörande för att utvecklas till elitutövare samtidigt som annan forskning visar att de som utvecklats till elitidrottare tränat med än de som inte blivit det.

1.4 Teoretiska utgångspunkter

Som teoretisk utgångspunkt för delen om social närmiljö används i denna studie Bengt Erik Anderssons modell om det interaktionistiska perspektivet som förklaras som ”synen på utvecklingsförloppet som en produkt av samspelet mellan den växande individen och miljön”(Andersson 1986, s.19). Denna modell applicerar Carlsons och Wijks resultat och sammanfattar dem i en överskådlig modell.

Bengt Erik Andersson har konstruerat en modell utifrån Bronfenbrenners teorier om den ekologiska strukturen i miljön *(*Andersson 1986*)*. Bronfenbrenner anser att barns utveckling sker i ett makrobetonat perspektiv (Andersson 1990, s.20 f). Vilket innebär att miljö och utveckling bör uppfattas som en serie sammanhängande strukturer, där det ena går in i det andra, liknande de ryska dockorna Matrjoska (Andersson 1986, s.20 f). En annan faktor som talar för valet av Bronfenbrenner som teoretisk utgångspunkt är att populationen i denna

studie går på högstadiet. Vilket innebär press från skolan på grund utav stundande gymnasieval, från föreningen på grund av specialisering av idrotten samt att respondenterna är i puberteten som ofta brukar tära på familjeförhållanden. Dessa faktorer gör att samspelet inom den sociala närmiljön får större betydelse än tidigare.



Figur 1: Individens utveckling genom olika system. Fri tolkning från Bronfenbrenner

Andersson förklarar denna teori som en serie av cirklar. I den innersta cirkeln är individens närmiljö och dess olika komponenter. Denna del går under benämningen mikrosystem (Andersson 1986, s.21). Exempelvis rör det sig om barnets hemmiljö, skolmiljö, kamrater och föreningsmiljö.

På microsystemnivå är det viktigt att försöka förstå barnens olika roller såsom elevrollen i skolan och föreningen, kompisrollen samt barnrollen i hemmamiljö. För att förstå barnets utveckling bör man förstå samspelet mellan de olika rollerna. I skolmiljön kan exempelvis frågan ställas om hur barnets utvecklingsmiljö egentligen ser ut? Är det så att eleverna enbart sitter och lyssnar eller arbetas det aktivt? (Andersson 1986, s. 25). Hur barnet upplever sin skolmiljö är en betydande faktor för barnets själsliga utveckling. Barnpsykologen Jean Piaget skriver att barn som går på en så kallad aktiv skola[5] blir bättre på att koncentrera sig vid arbete på egen hand. Detta leder till att barnet utvecklar sin förmåga att ge förklaringar till andra barn (Piaget 2007, s 48ff). Vilket i sin tur är positivt för dess utveckling.

Cirkeln utanför microsystemet kallas mesosystemet (grönt område) och den förklaras som samverkan mellan de olika mikrosystemen (Andersson 1986, s. 25). Med andra ord är komponenterna i mikrosystemen inte åtskilda utan påverkas av varandra.

[5] En aktiv skola kännetecknas av att barnen har frihet att arbeta såväl i grupp som individuellt och där de tillåts prata under arbetet. (Piaget 2007, s. 48)

Utanför mesosystemet finns det som Bronfenbrenner kallar exosystemet (rött område). I denna cirkel är det inte längre barnens egna aktiviteter som står i rampljuset utan samhället i sig. Exempelvis förhållanden och faktorer utanför barnets närmiljö som på ett eller annat sätt påverkar aktiviteter eller skolgång (Andersson 1986, s. 28). Ovanför exosystemet och längst ut i modellen är makrosystemet (blått). Systemet verkar ner på underliggande nivåer och ger direkta eller indirekta konsekvenser på dessa.

Som andra teoretiska utgångspunkt utgår jag ifrån Erikssons teori om träningsmängd och avsiktlig träning. Anledningen till valet av denna studie är att den är först med lanseringen av hur många timmar man bör träna för att bli elitutövare och att det är ungefär den träningsmängd som rekommenderas av SVTF.

1.5 Syfte och frågeställningar

Syftet med undersökningen är att studera träningsmängd och social närmiljön hos landets 60 bästa tennisjuniorer i åldrarna tretton till femton år av båda könen, och undersöka hur väl träningsmängden överrensstämmer med Svenska tennisförbundets riktlinjer.
1)Hur mycket tennis tränar landets bästa juniorer i förhållandet till förbundets riktlinjer?
2)Vad tränar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer?
3)Hur mycket tävlar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer?
4)Hur ser den sociala miljön ut i avseende till familjeförhållande, sociala agenter samt föreningsmiljö?

1.6 Källkritik

Ur ett källkritiskt perspektiv är det viktigt att fastställa vem dokumentet riktar sig till. *Mot topp 100* dokumentet har en tydlig målgrupp, nämligen de spelare som är bäst just nu. Dokumentet är dock inget facit för att bli en världsspelare i tennis. Den tidigare forskningen har visat att det finns väldigt många olika vägar att gå för att utvecklas som en elitidrottare.

Att använda förbundets dokument som källa, kan visa sig ha både för - och nackdelar. En nackdel är att förbundet använt sig utav spelare från andra länder som källa. Då sociala förutsättningar kan se annorlunda ut i andra länder, kan svårigheter finnas att applicera detta på svenska ungdomar. Speciellt då med tanke på att den sociala närmiljön kan skilja sig åt från stad till stad i samma land. En annan nackdel med dokumentet är att det är kvantitativt,

det vill säga att dokumentet enbart innehåller siffror utan någon utförligare förklaring om vad dessa betyder.

Att dokumentet är av kvantiativ modell har både för – och nackdelar. Nackdelarna med detta har redovisats tidigare. En fördel med att dokumentet är av kvalitativ modell är att alla som förbundet intervjuat haft chansen att påverka slutsumman. De skandinaviska tennisförbunden har genomfört intervjuer med samtliga skandinaviska tennisspelare som varit rankade på topp 100 i världen och siffrorna grundar sig på deras utveckling. En annan fördel är att dokumentet är väldigt aktuellt, både publiceringsmässigt och diskussionsmässigt. Slutskrivelsen för dokument är januari 2011, vilket tyder på att siffrorna i dokumentet är aktuella (Se bilaga 2). Den andra delen är den diskussion som uppkommit angående tidigt specialisering där bland annat Rolf Carlson ger sin syn angående dokumentet (Se sid 2). I fortsättningen av denna studie är det viktigt att minnas att siffrorna i dokumentet inte är ett facit, utan att bara använda dokumentet som en motpol till resultat av denna undersökning.

2 Metod

Syftet med denna studie är att undersöka träningsmängd och social närmiljö hos landets 60 bästa tennisjuniorer i åldrarna 13-15 år. Då forskningsfrågan i denna studie är av kartläggande art förordas enkätundersökning som lämpligaste metodval. Lämpligaste distributionsform för frågeformuläret har visats sig vara en postenkät, då studiens undersökningsgrupp är geografiskt utspridda i hela landet. Detta metodval innebär flera för- och nackdelar. Nackdelarna med metodvalet är den ökade risken för externa bortfall, det ges en begränsad möjlighet att ställa kompletterande frågor samt att personer som har svårt att uttala sig i skrift kan få problem med att besvara en del av frågorna (Ejlertsson 2005, s.11 ff).

Fördelen med enkätundersökningar är att respondenten i lugn och ro får begrunda svarsalternativen och eliminerar den så kallade intervjuareffekten, vilket innebär att respondenten mer eller mindre påverkas av intervjuarens sätt att ställa frågor och följdfrågor (Ejlertsson 2005, s.11ff.). Med argumenten om för- och nackdelarna med denna metod är även en diskussion om kvalitet kontra kvantitet viktigt att nämna. Denna studie har en kvantitativ ansats då undersökningsgruppen uppgår till 60 personer vilket innebär att en kvalitativ ansats inte är möjlig inom ramen för detta arbete.

2.1 Urval

Således var urvalsgruppen de tio bästa spelarna av varje kön i åldrarna 13-15 år och valdes ut utifrån Sverigerankingen i september 2011. Således har urvalet varit riktat för att på lämpligaste sätt besvara studiens syfte och frågeställningar. Alla spelare som i september 2011 var rankade på topp 10 har tillfrågats att medverka i studien vilket gör studien till en totalundersökning (Ejlertsson 2005, s.18). Sverigerankingen är ett offentligt dokument som grundar sig på spelarnas tävlingsresultat de senaste tre månaderna och återfinns på SVTFs hemsida (Tennissök). Anledningen till åldrarna tretton till femton år är att forskning av Rolf Carlson visat att elittennisspelare vid fjorton års ålder specialiserade sig på sin idrott (Carlson 1986). Vilket stämmer överens med åldern hos deltagarna i denna studie.

2.2 Frågeformuläret

Studiens frågeformulär utformades efter att inspiration från Rolf Carlsons avhandling *Vägen till landslaget (*1991). En del frågor som används till avhandlingen ansågs vara kan värdefulla

för denna studie. Trots att Carlsons frågeformulär i dagsläget är 21 år gammalt, anses formuläret vara relevant för denna studie. Carlsons frågor ansågs vara väl beprövade då dessa använts till en avhandling, dock har språket i Carlsons formulär reviderats då målgruppen i studierna skiljer sig åt. I frågorna som behandlar den sociala miljön har inspiration hämtats från Lars-Magnus Engströms studie *Skola -idrott och hälsa.* (Engström 2004, s 24 ff). Vid utformandet av enkäten följdes vissa regler som rekommenderas av Ejlertsson i boken *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik* (Ejlertsson 2005, s. 51 ff). Bland annat har frågor om tidsangivelser varit så specifika som möjlig, dessutom har ledande frågor undvikits. (Ejlertsson 2005, s. 51 ff) Frågorna i enkäten är utformade så att bundna svarsalternativ blandas med en blankrad för respondents egna alternativ.

Enkäten har utformats utifrån detta arbetes syfte och frågeställningar och omfattar 47 frågor indelade efter följande rubriker:

- Bakgrundsfrågor
- Föreningsmiljö
- Familjeförhållande
- Sociala agenter
- Skolmiljön
- Träning och tävlingsmängd

2.2.1 prövning av formuläret

Vid utförande av frågeformuläret finns det en risk att frågorna verka självklara och lättförstådda för konstruktören, medan en utomstående tolkar frågan annorlunda (Ejlertsson 2005, s. 34). Därför genomfördes det en prövning med tidtagning som resulterade i en viss revidering. En grupp på 10 personer, alla med anknytning till tennis som stämde in på variablerna kön och ålder valdes ut till prövningen. Adresser till den utvalda populationen erhölls från SVTF medan all sortering av det utskickade materialet genomfördes av författaren. Utskicket innehöll frågeformuläret, missivbrev, ett informationsbrev från SVTF samt ett frankerat svarskuvert. Det frankerade svarskuvertet är viktigt att bifoga då det underlättar för respondenten att besvara enkäten utan någon avgift (Ejlertsson 2005, s.8). Två veckor efter det första utskicket skickades en påminnelse till de respondenter som då ännu inte besvarat det första utskicket. Kontakt etablerades även med respondenternas föreningar där de ombads påminna spelarna att fylla i enkäten.

2.3 Bearbetning av empirin

Den erhållna empirin innehåller icke-analytiska värden som analyseras i Microsoft Office Excel 2010 och redovisas genom tabeller och diagram. Då denna undersökning inte har för avsikt att undersöka samband mellan uppväxtmiljö och träningsmängd utan enbart undersöka dem var för sig, behövs inga signifikansnivåer eller sambandsanalyser anges.

2.4 Etiska aspekter.

I samband med denna enkätundersökning har fyra forskningsetiska principer som är framtagna av vetenskapsrådet följts (Ejlertsson 2005, s. 29-30).

- Informationskrav: Respondenterna ska ordentligt informeras om hur undersökningen går till. Syftet med enkäten och att det är frivilligt att delta ska framgå.
- Samtyckeskrav: Deltagarna i studien har själva rätt att bestämma över sin medverkan. Vid postenkät innebär detta att man genom att svara på enkäten samtycker till att deltaga i studien. För personer under 15 år ska vårdnadshavarens samtycke inhämtas.
- Konfidentialitetskravet: Respondenterna ska inte kunna identifieras av utomstående. Samt att datamaterialet behandlas så att ingen koppling kan ske till respondenten.
- Nyttjandekravet: De insamlade uppgifterna om enskilda personer får endast användas till det sammanhang enkäten avser.

Respondenterna i denna uppsats är under 15 år vilket kräver att deras vårdnadshavare måste fylla i ett samtyckeskrav och bifoga det för att svaren ska kunna användas i studien. Vid inkommande svar separerades medgivandeintyget från enkäten och förvarades på skilda platser så ingen koppling mellan respondenternas svar och namn kunde ske.

2.5 Validitet och reliabilitet

Hassmén och Hassmén definerar validitet på följande sätt. ”[…] validitet handla(r) om i vilken utsträckning utförda observationer verkligen speglar eller fångar de fenomen eller variabler som är av intresse för studien” (Hassmén & Hassmén 2008, s.136). I samband med enkätundersökningar till skillnad mot intervjuer, finns ingen möjlighet att ställa följdfrågor eller be respondenterna utveckla sina svar. Detta ställer större krav på att frågorna i enkäten är mer välutformade än vid en intervju. Provgruppen i denna studie var ett bekvämlighetsurval då gruppen bestod av personer i författarens närhet, vilket skulle kunna påverka deras förmåga till kritisk granskning. Med detta argument i bakhuvudet valdes ändå att använda

provgruppen då det av tidsmässiga skäl innebar större möjlighet för direkt återkoppling av enkäten.

De risker som kan uppkomma i samband med postenkät kan exempelvis vara att respondenterna glömmer bort att svara, inte vill svara eller andra faktorer som inte kan kontrolleras. Åtgärder har dock vidtagits för att underlätta respondenternas svarsmöjligheter, bland annat skickades det efter två veckor ut en påminnelse. Dessa åtgärder till trots, har det externa bortfallet i studien varit 42 procent vilket gör att validiteten i detta arbete anses som låg. I samband med att frågeformuläret skickades ut bifogades ett informationsbrev från SVTF, Både för - och nackdelar finns med att bifoga detta. Argumentet för att använda dokumentet var tron att det skulle göra respondenterna mer villiga att ställa upp när de såg att svenska tennisförbundet ställde sig bakom undersökningen. Det som talade emot att ta med dokumentet är att risken för så kallade socialt accepterade svar[6]. Exempelvis kan respondenterna säga att de tränar mer än vad de egentligen gör, vilket är ett hot mot validiteten i denna studie. Åtgärderna som tagits emot detta är att ha frågor som liknar varandra, skulle svaren på dessa frågor visa på stora skillnader kan misstankar om socialt accepterade svar väckas. Med förhoppningar om en större svarsandel togs beslutet att bifoga brevet vilket har inneburit ett vaksamt öga för att kontrollera ifall om socialt accepterade svar förekommit. En annan faktor som kan påverka slutresultatet i studien, är att ingen kritisk granskning genomförts av källan till förbundets dokument, denna diskussion har genomförts tidigare i arbetet. Det kan vara värt att nämna att SVTF inte har angett några restriktioner på vad som får nämnas eller inte nämnas i detta arbete. Alla citat från förbundsanställda eller kommentarer angående svensk tennis återfinns i angivna källhänvisningen.

Hassmén liknar reliabilitetsmätningen med att ställa sig på en våg för att göra en kontrollvägning, Visar vågen samma mätresultat två gånger efter varandra har du kontrollerat vågens reliabilitet (Hassmén 2008, s. 123).
Då träningsmängd är personligt och eventuellt ändras genom åren är denna studie komplex och kan helt enkelt inte göras om med samma resultat om två år. Skulle försöks göras bör man ta hänsyn till att undersökningar med ett retrospektivt synsätt innebär en ökad risk för minnesfel bland respondenterna. Sverigerankingen är något som ändras var tredje månad vilket innebär att resultatet kan blir svårt att efterlikna när rankingen ändras, då nya spelare

[6] Socialt accepterade svar innebär att respondenterna svarar det som de tror är rätt och inte den riktiga sanningen.

kan komma fram på rankinglistorna som har en annan sorts träningsmängd än de som tillfrågats i denna studie.

2.6 Ekonomiskt stöd

Kostanden för utskicket av enkäterna till populationen har SVTF stått för. Inget annat ekonomiskt stöd har tillkommit under arbetets gång.

2.7 Disposition

Resultatet är uppdelat i fyra olika delar. Den första delen behandlar respondenternas tennisträningsmängd i förhållande till *Mot topp 100* dokumentet. Denna del innehåller även tre mindre delar, antalet idrotter i organiserad form, om respondenterna utför någon annan fysisk aktivitet vid sidan om tennisen samt om träningen sker på egen hand eller är tränarledd. Sedan följer ett stycke om respondenternas tävlingsmängd, här redovisas antalet tävlingar samt resultatet som uppnåddes i dessa. Den tredje delen av resultatet behandlar spelarnas sociala miljö. Även denna del är uppdelat i tre mindre delar som behandlar respondenternas familjeförhållande, introduktion till idrotten samt föreningsmiljön. Slutligen i del fyra behandlas spelarnas intresse för tennis. Därefter följer en sammanfattande diskussion och avslutning.

3 Resultat

Resultaten i denna studie grundar sig på svar från 35 av Sveriges bästa tennisjuniorer fördelat på 18 (51 procent) pojkar och 17 (49 procent) flickor. Det externa bortfallet för studien har således varit 42 procent. På en del frågor har det skett ett internt bortfall vilket innebär att respondenterna utnyttjat rätten att inte svara på frågan.

3.1 Hur mycket tennis tränar landets bästa juniorer i förhållandet till förbundets riktlinjer?

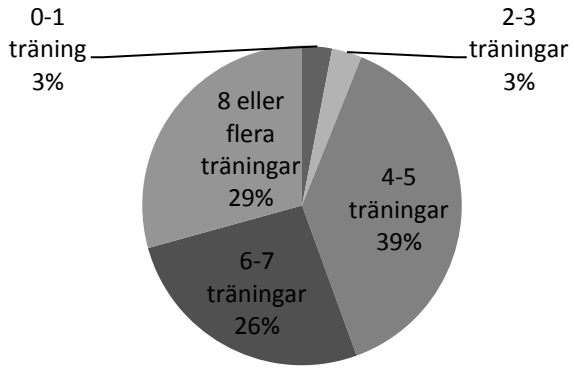
För att kunna jämföra respondenternas svar med *Mot topp 100* ombads populationen fylla i antalet träningspass i veckan.

Tabell 4: antalet träningspass i veckan för tennis och andra idrotter som respondenterna utövar i medeltal (N=33)

Idrott	Gånger i veckan
Tennis	7 pass i veckan
Annan fysisk träning	2 pass i veckan
Totalt	9 pass i veckan

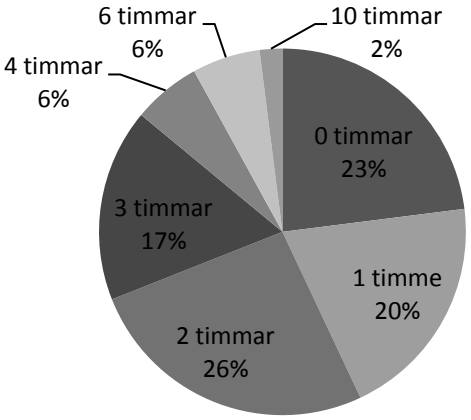
Denna studie visar att respondenterna i medeltal tränar sju tennispass i veckan. Den andra fysiska träningen uppgår till två pass .

Grundat på Ericsons (1993) studie, som visade att träning på egen hand är en viktig faktor för att utvecklas till elitspelare inom sin idrott. Är det av stor vikt att avgöra hur många av dessa sju tennispass som är tränarledda och hur många som genomförs på egen hand.



Figur 2: Den procentuella fördelningen av tränarledda pass den senaste veckan (N=35)

Figur 2: utläses att 40 procent av respondenterna den senaste veckan haft fyra eller fem tränarledda tennisträningar. Nedanstående figur visar hur många av respondenternas träningspass som varit icke ledarledda den senaste veckan.



Figur 3: Den procentuella fördelningen av icke tränarledda pass den senaste veckan (N=35)

Figur 2 och 3: Utifrån dessa två figurer stöds antalet pass som anges i tabell 4. Därmed dras slutsatsen att fördelningen mellan tränarledda och icke tränarledda tennispass uppgår till 71/29. Detta innebär således att majoriteten av träningarna är tränarledda. Hur väl träningsmängden stämmer överens med *Mot topp 100* dokumentet kommer avhandlas i diskussionsavsnittet på sidan 28.

3.2 Vad tränar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer?

Denna studie har visat att en stor majoritet (85 procent) av tennisungdomarna valt att specialisera sig på tennis. De resterade 15 procenten kombinerar sitt tennisspel med deltagande i andra idrotter, exempelvis fotboll och innebandy.

Under 3.1 konstaterades det att respondenterna tränar sju tennispass i veckan plus två pass annan fysisk träning. Hur väl stämmer detta överens med rekommendationerna från SVTF?

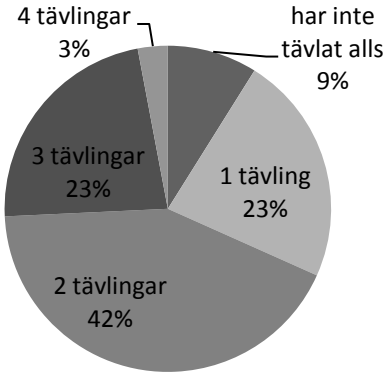
Tabell 5: Skillnaden i träningsfördelning mellan förbundets rekoemendationer och verkligheten

	Denna studie	*Mot topp 100*
Procentandel tennis	78	65
Procentandel annan fysisk träning	22	35

Tabell 5: Tabellen visar skillnaden mellan resultatet för denna studie och förbundets rekommendationer. Förbundet rekommenderar att den procentuella fördelningen mellan tennis och annan träning bör vara 65/35, denna studie har visat att fördelningen är 78/22. Med andra ord visar denna studie att tennisungdomarna inte når upp till förbundets rekommendationer i avseendet på fördelningen av träningen. Slutsatsen blir således att respondenterna tränar för mycket tennis och för lite annan träning.

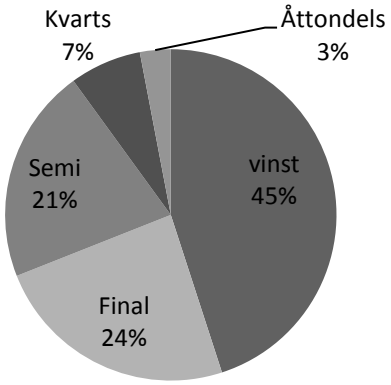
3.3 Hur mycket tävlar landets bästa juniorer i förhållande till förbundets riktlinjer?

I enkäten fanns ett avsnitt rörande respondentens tävlingssituation. Bakgrunden till detta var att *mot topp 100* dokumentet har ett avsnitt om rekommenderad tävlingsmängd. Respondenterna ombads besvara hur många tävlingar de deltagit i den senaste månaden.



Figur 4: Antalet tävlingar den senaste månaden (N=35)

Figur 4: Visar att lite mer än 40 procent angivit att de spelat två tävlingar den senaste månaden. De nio procent som angivit att de inte tävlat alls angav skador som orsak till uppehållet.



Figur 5: Bästa tävlingsresultat (N=29)

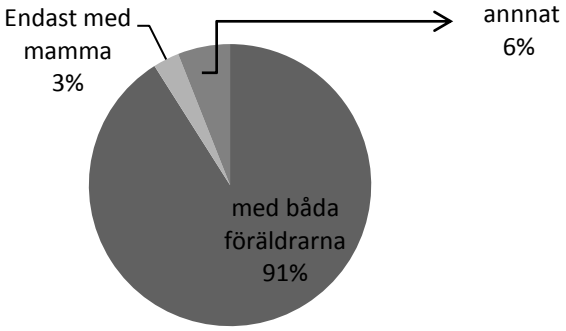
Figur 5: visar det bästa tävlingsresultatet för respondenterna, nästan hälften av respondenterna har angivit att de vunnit en turnering. Detta säger således ingenting om hur många matcher tennisungdomarna spelat då tennisturneringar är uppbyggda enligt utslagningssystem. Av den anledningen kommer en jämförelse med förbundets rekommendationer att göras i diskussionsavsnittet på sidan 29.

3.4 Hur ser den sociala miljön ut i avseende till familjeförhållande, sociala agenter samt föreningsmiljö?

I denna del redovisas respondenternas sociala miljö i avseende på levnadsförhållande, familjekonstellation, introduktion till idrotten, föreningsmiljön samt anledningen till tennisspel.

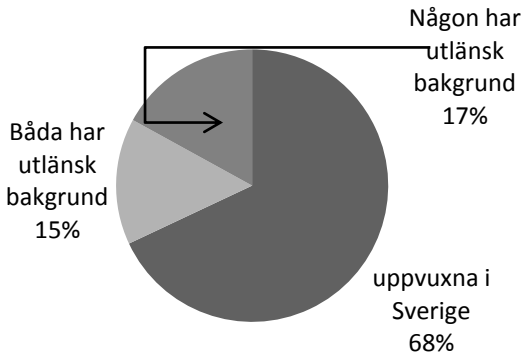
3.4.1 Respondenternas levnadsförhållande

Att undersöka respondenternas levnadssituation är av högsta vikt för denna studie då de flesta av respondenterna fortfarande bor hemma. Se figur 6.



Figur 6: Respondenternas boendeförhållande (N=35)

Denna studie har visat att 91 procent av de tillfrågade bor tillsammans med båda sina föräldrar. De sex procent som angav annat som boenderelation angav boende på annan ort alternativt boende hos släktingar. I enkäten ombads även respondenterna att ange deras boendeform, här visade det sig att villa var den vanligaste bostadsformen (66 procent). Respondenterna ombads även att svara på om de själva eller deras föräldrar har vuxit upp i något annat land är Sverige.

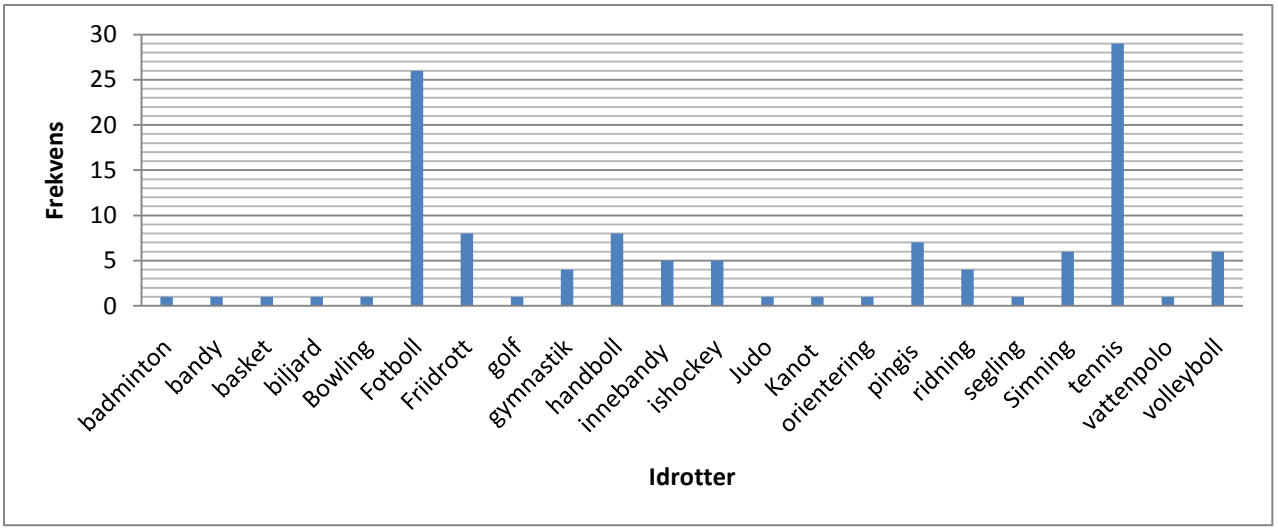


Figur 7: Respondenternas föräldrars uppväxtland (N=34)

Sammanfattningsvis konstateras att respondenternas levnadssituation verkar vara bra. Familjen är ett viktigt mikrosystem och denna studie har visat att majoriteten bor tillsammans med båda sina föräldrar i villa.

3.4.2 Respondenternas familjesituation.

En övervägande stor majoritet (97 procent) av deltagarna i studien har angivit att de har minst ett syskon, således dras slutsatsen dras att familjen består av minst 4 medlemmar. Alla respondenter har angivit att de känner stöd från sin familj i sitt idrottande. För att undersöka ifall respondenternas familjemedlemmar har en idrottsbakgrund ombads respondenterna att ange ifall föräldrar alternativt syskon någon gång utövat tävlingsidrott i organiserad form. 88 procent svarade att någon familjemedlem aktivt sysslat/r med tävlingsidrott. Nedanstående diagram demonstrerar vilka idrotter som familjemedlemmarna utövat tidigare.



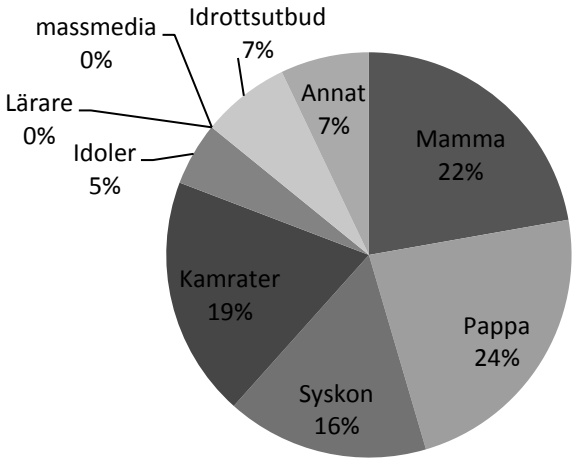
Figur 8: Idrotter som respondenternas familjemedlemmar utövat i organiserad form (N=35)

Figur 8: Denna studie har visat att tennis och fotboll är de idrotter som flest familjemedlemmar utövat i organiserad form. För att ge stöd åt teorin att föräldrar och syskon kan ha påverkan på idrottsval ombads respondenterna att ange vilka idrotter man tidigare prövat på. Detta var en fråga som man kunde ange flera svarsalternativ på vilket lett till att 122 svar mottagits.

Tabell 6: Topp fem av de idrotter som de svarande har prövat på (N=35)

Plats	Idrott	Antal som prövat på idrotten
1	Fotboll	27
2	Friidrott	11
3	Innebandy	10
4	Simning och dans	9
5	Golf, handboll, pingis	7

I tabell 6 redovisas de fem vanligaste idrotterna som spelarna prövat på under sin uppväxt. Utifrån figur 8 och tabell 6 konstateras ett vagt mönster mellan familjemedlemmars idrottsbakgrund och respondenternas. Exempelvis placerade sig fotboll som den näst vanligaste idrotten som utövats av familjemedlemmar på första plats bland de vanligaste idrotterna som spelarna i denna studie testat på. Det är en fördel om föräldrar kan relatera till eventuella problem som kan uppstå i samband med idrottsutövande, exempelvis skador. Vilket är vitalt för barnens utveckling. I medeltal har respondenterna testat på fem olika idrotter innan valet föll på att specialisera sig på tennis. För att undersöka den vanligaste orsaken till idrottsintroduktion bads respondenterna fylla i vem alternativt vad som introducerade dem att pröva idrotterna nämnda i tabell 6.



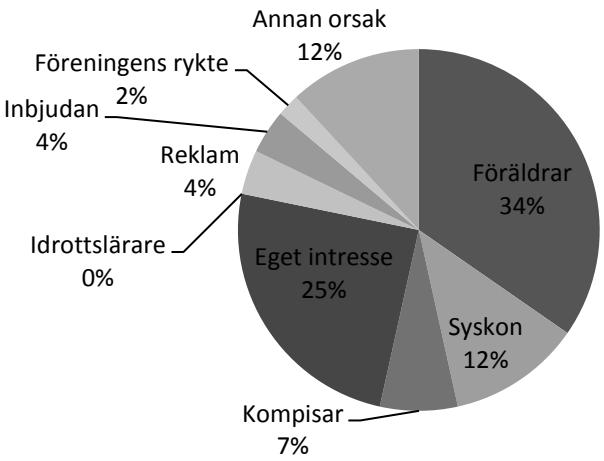
Figur 9: Vem eller vad som fick respondenterna att pröva nämnda idrotter i tabell 5 (N=35)

Denna studie har visat på att föräldrarna är den största orsaken till idrottsintroduktion. Studien Vidare kan ett svagt mönster visas när de gäller familjens idrotter och respondenternas idrottsval.

3.4.3 Respondenternas tennisförening

För att undersöka om spelarna trivs i sin föreningsmiljö, ombads de att besvara hur många olika tennisföreningar de representerat genom åren.

Resultatet var att hälften av spelarna endast representerat en förening. Att hälften av spelarna inte bytt förening kan bero på många orsaker, med min teoretiska utgångspunkt i baktanke tolkas resultatet som att respondenterna känt trygghet i sin förening. I snitt har spelarna representerat sina föreningar i sex år. Det är sedan tidigare konstaterat i denna studie att föräldrar har den största påverkan på vilka idrotter ungdomarna prövar på. (se figur 6) Överensstämmer detta med respondenternas anledning till tennisspel?



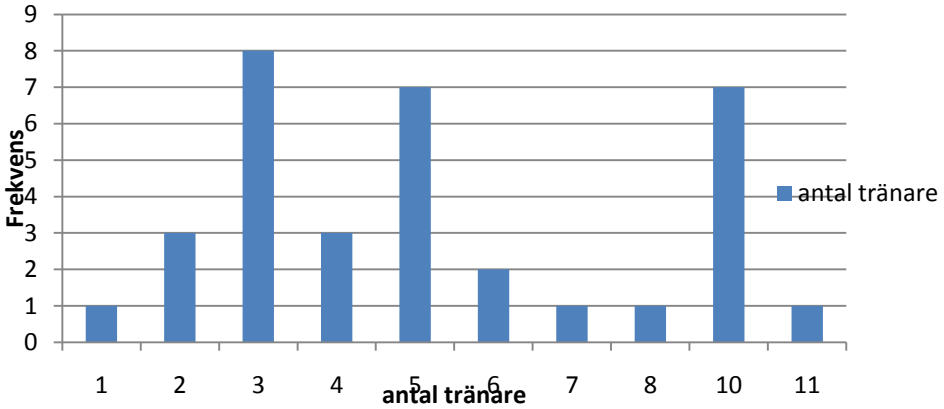
Figur 10: Faktorer som påverkat respondenten att börja i sin nuvarande förening (N=57)

Ovanstående figur stödjer det som tabell 6 visat, nämligen att föräldrar är den största orsaken till tennisspel. Frågeformuläret innehöll även frågor om föreningen anordnar trivselaktiviteter för att göra föreningsmiljön mer gemytlig. 86 procent svarade att deras förening anordnar någon form av trivselaktiviteter, vilket grillkvällar, lagmatcher och utlandsresor nämndes som exempel.

Den här studien har visat att mesosystemet gällande hemmamiljön och föreningsmiljö fungerar väldigt bra. Tolkning grundar sig på faktorerna att många av respondenterna spelat i samma förening hela sin karriär, att föreningarna anordnar aktiviteter för att öka klubbkänslan och att föräldrarna introducerat spelarna till idrotten.

3.4.4 Tennisträna ren

I inledningen av resultatdelen konstaterades att respondenterna har fem lärarledda pass i veckan vilket innebär att de minst fem dagar i veckan träffar sin tränare. På mesonivå är det av största vikt att samarbetet mellan spelare och tränare fungerar bra, då träningen kan påverka andra delarna av mikrosystemet. I enkäten ställdes frågan om hur många olika tennisträna re spelarna haft genom åren. I denna fråga fanns inga bundna svarsalternativ utan respondenterna fick möjligheten att svara fritt.



Figur 11: Antalet tennistränare (N=34)

Denna studie visar att åtta ungdomar angav att de haft tre tränare under sin tenniskarriär. Några citat som belyser tränarens betydelse säger ”Han har alltid ställt upp för mig” ”Han har hjälpt mig utvecklas tekniskt” Citaten belyser att tränaren är en viktig stöttepelare både för den personliga utvecklingen samt den idrottsliga. Respondenterna ombads även utifrån vissa förutbestämda påstående rangordna den tränaren de har idag. Siffrorna i tabellen visar den svarsandel som varje påstående fick.

Tabell 7: Respondenternas skattning av sin tränare (N=33)

Tränaren är	Inte alls	Något	I ganska hög grad	I hög grad	I mycket hög grad	Summa totalt
Teknisk och taktiskt kunnig	1	1	5	8	18	33
Planerar träningen själv	0	1	7	6	19	33
Låter dig påverka innehållet i träningen	2	8	12	6	5	33
Ställer krav på resultat	5	10	9	7	2	33
Skapar trygghet	0	2	4	9	18	33
Har kontakt med dina föräldrar	1	0	3	11	18	33
Har ditt förtroende	0	0	3	12	18	33
Ställer upp för dig	0/32	2/32	3/32	8/32	19/32	32/32

Tabellen visar att respondenterna har ett stort förtroende för sin tränare och att spelarna verkar ha möjligheten att påverka tennisträning även fast tränaren står för själva huvudplaneringen. Tränaren verkar skapa trygghet och av tabellen kan man utläsa att inga resultatkrav från

tränaren verkar finnas. Med andra ord verkar deltagarna inte känna någon press verken från sina föräldrar eller tränare, vilket innebär att möjligheterna för ett fungerande mesosystem är goda. Samtidigt som det är låg grad av delaktighet i planeringen av träningen, verkar det som att spelarna är nöjda med det upplägget, då tränaren gör ett väldigt bra jobb med att skapa trygghet på träningarna samtidigt som majoriteten anger att tränaren har deras förtroende.

Denna studie har konstaterat att samspelet mellan tränare och spelare fungerar bra. Utifrån tabell 6 utläses att förtroende för tränaren är högt, vilket utifrån min teoretiska utgångspunkt görs bedömningen att samspel mellan hem och föreningsmiljö fungerar bra. Att tränaren har kontakt med spelarnas föräldrar är en viktig del för en fungerande mesonivå då detta tydligt symboliserar att ett samspel mellan olika mikrosystem sker regelbundet. Det som är oroväckande med denna studie är antalet tränare som respondenterna angivit att de haft (se figur 11), vad detta kan bero på kommer ske i diskussionsdelen.

4 Sammanfattande diskussion

Syftet med undersökningen är att studera träningsmängd och social närmiljön hos landets 60 bästa tennisjuniorer i åldrarna tretton till femton år av båda könen, och undersöka hur väl träningsmängden överensstämmer med Svenska tennisförbundets riktlinjer.

4.1 Diskussion

I inledningen av denna studie presenterades SVTF:s rekommendationer om hur mycket man bör träna för att bli en topp 100 spelare i världen i tennis. Dokumentet anger att spelare i åldrarna 13-15 år bör träna mellan 16-24 timmar i veckan beroende på ålder, och där 65 procent av dessa timmar rekommenderas vara tennisspel. Detta innebär att spelarna tillrådas träna mellan 10-15 timmar tennis i veckan inklusive matchspel samt sex till nio timmar annan träning i veckan.

Resultatet av denna studie har visat att respondenterna tränar sju tennispass i veckan, detta säger ingenting om hur många timmar det innebär. Istället kommer jag resonera om hur många timmar det skulle kunna innebära. Utgå från att varje tennispass är 90 minuter långt skulle det innebära att respondenterna tränar tio och en halv timme tennis i veckan[7] exklusive matchspel. Denna studie har visat att en stor andel av respondenterna spelat två turneringar den senaste månaden, vilket innebär att ytterligare några timmar skulle kunna adderas på dessa tio och en halv. Skulle däremot träningspassen vara en timme långa, innebär detta att träningsmängden för respondenterna är sju timmar i veckan exklusive matchspel. Detta innebär att sannolikheten att uppnå mängden som rekommenderas i *Mot topp 100* dokumentet är trolig.

Utgår vi ifrån att alla pass är två timmar långa, skulle det innebära 14 timmar tennis i veckan exklusive matchspel för respondenterna. Vilket skulle för resultatet av denna studie innebära att spelarna tennismässigt tränar mer än angivelserna i förbundets dokument. Dock kan inget direkt svar på frågan ges, vilket innebär att detta resultat bör tas med en nypa salt. Något som dock bekräftats i denna studie är att fördelningen mellan tennis och annan fysisk träning skiljer sig åt. I förbundets dokument finns angivelsen att fördelningen mellan tennis och

[7] 90 minuter*sju pass i veckan/60=10,5 timmar

annan fysisk träning bör vara 65/35, denna studie har visat på fördelningen 72/28. Utifrån detta kan slutsatsen dras att för liten annan träning genomförs av respondenterna.

Eventuella faran som kan uppstå med en ojämn fördelning mellan tennis och annan träning är den ökade risken för skador. Tennis är en teknisk komplex idrott vilket innebär att inget slag är den andra lik. På grund av denna komplexitet så krävs det många timmars träning för att behärska slagen. Med denna så kallade nötning finns det ett flertal risker, bland annat muskelobalans. Detta innebär att styrkeförhållandet mellan agonisten och antagonisten inte överensstämmer (Beneka A et al 2006, s.92). Den största fördelen med annan fysisk träning är att det kan hjälpa spelaren bli mer effektiv i slagen samt minska risken för skador (Beneka A et al 2006 s.94).

Juhlin konstaterade i sin artikel *Svensk elitidrott i internationell konkurrens* (2008) att det är vitalt att få möjligheten att prova på flera olika idrotter. Mängden olika idrotter har varierat i denna studie, vilket lett till att spekulationer att på många av orterna där respondenten bor inte finns någon möjlighet att prova på många olika idrotter, utan man är beroende av utbudet på orten. Att utöva andra idrotter eller annan fysisk träning exempelvis styrketräning har visats sig vara effektivt för att motverka muskelobalans. Sedan finns det även andra fördelar, till exempel att få variation i sin träning.

I *mot topp 100* dokumentet finns även en angivelse om hur många matcher respondenterna bör medverka i. Spelarna rekommenderas att spela ungefär 100 matcher på ett år (Svenska tennisförbundet 2011). Denna studie har visat att respondenterna deltagit i minst två turneringar den senaste månaden, då tennisens tävlingssystem är uppbyggt enligt utslagningssystem, så går det inte att uttala sig om hur många matcher det innebär för tennisungdomarna. Tävlingsrankingen är ett offentligt dokument som går att finna på förbundets hemsida, där finns även spelarnas tävlingsresultat. En uträkning av alla respondenters matcher under perioden maj-augusti 2011 visade att spelarna i snitt deltagit i 37[8] matcher (Sverigeranking juniorer). Skulle denna prognos hålla i sig, skulle det innebära att respondenterna kommer nå upp till förbundets rekommendationer i avseende på tävlingsmängd.

[8] 37*4=148 matcher

Till skillnad mot resultatet i *Vägen till A-landslaget (2010),* har denna studie konstaterat att föräldrarna är den viktigaste faktorn till att ungdomarna började med sin idrott. Ett mönster kan urskiljas mellan föräldrarnas idrottsliga bakgrund och vilka idrotter som spelarna själva prövar på. Då föräldrarna själva varit idrottsaktiva kan det vara lättare för föräldrarna att relatera till eventuella problem som dyker upp i samband med idrottsutövande, vilket är viktigt för att ungdomarna ska kunna utvecklas som individer. Samtidigt är ett vakande öga önskvärt från alla inblandade i mesosystemet, då krockar mellan de olika mikrosystemen endast drabbar barnet. Vilket har visats i Lauers artikel *'How Parents Influence Junior Tennis Players' Development* (2010).

Enligt mig ses det som positivt och eftersträvansvärt Att inte många klubbyten skett då en av de största faktorerna i *80-talets Svenska tennisunder* (1986) var att elitgruppen hade möjligheten att arbeta med samma tränare under en längre tid (Carlsson 1986). Av den anledningen är det positivt att för majoriteten att ungdomarna haft ett fåtal tränare i sina karriärer.

Sammanfattningsvis vill jag lyfta mina egna tankar som framkommit under arbetet med denna studie. *Mot topp 100 dokumentet* är ett dokument som riktar sig mot landets bästa tennisjuniorer och visar rekommenderad träningsmängd och social miljö. Först lämpar det sig att säga att det finns några garantier att det är dessa spelare som kommer representera det svenska Davis cup laget i framtiden. Då alla individer är unika krävs de olika mängd träning från person till person. I denna studie har stora individuella skillnader framkommit på många av frågorna, exempelvis kan man urskilja stora skillnader i frågor om träningsmängd, där ett flertal av spelarna tränar mer än övriga, trots detta är alla respondenter rankade bland de tio bästa i Sverige i sin åldersgrupp. Denna studie har redovisat medelvärdet och svarsandel, vilket innebär att individuella skillnader inte har diskuterats. I tabellerna och figurerna kan man dock urskilja att skillnader finns. Populationen har en likvärdig ranking innebär det att man inte kan stirra sig blind enbart på träningsmängden Samtidigt bör man komma ihåg att förbundets dokument endast vänder sig till de som är bäst i dagsläget, dock finns det studier som visat att det finns många olika vägar att gå för att bli en elitidrottare.

Av den anledningen är det viktigt att komma ihåg att de sociala förutsättningarna skiljer sig beroende var i landet man bor. Självklart måste man träna för att bli bra inom sin idrott, det är ingen tvekan om saken. En intressant fråga att ställa är om det är så många timmar som

rekommenderas av förbundet? Svaret på frågan om vem som blir bäst i sin idrott har ett väldigt komplext svar, vilket innebär att många förutsättningar krävs. Sett ur ett interaktionistiska perspektiv krävs det att samspelet mellan de olika samhällsnivåerna stöttar individen med rätt resurser. Av den anledningen är et viktigt att komma ihåg att de sociala förutsättningarna hos Caroline Wozniacki inte är densamma som hos deltagarna i denna undersökning.

Poängen är att samspelet i mesosystemet är viktigare än att bara spela för att man måste. Då alla människor är unika måste man betona att allas vägar till framgång ser olika ut. Idrottspsykologen Göran Kentää ger ett tydligt exempel på detta. ”Kinesiska bordtennisspelare som drillats med tigerdisciplin kan ha svårt att förstå att Jan-Ove Waldner, känd för sin mer avslappnade inställning till träning, varit bättre än dem” (Vallgårda P. 2011). Som avslutningsord på min syn av debatten så hoppas jag att tränare och föräldrar uppmuntrar sina spelare/barn att träna så mycket så att de jobbar hårt men samtidigt känner glädje på varje träning. Det får aldrig glömmas bort att det är människor vi jobbar med och det viktigaste är att de mår bra och vi i första hand har ansvaret att skapa ett idrottsintresse som räcker hela livet.

4.2 Studiens styrkor och svagheter samt förslag på framtida forskning

Den största svagheten med denna studie är att inga direkta svar på träningsmängden i timmar jämfört med *Mot topp 100* har kunnat anges. Däremot har olika uträkningar visat att det om respondenterna inte tränar tillräckligt, så är det marginellt. Då en tennismatch är komplex och till skillnad från hockey och fotboll inte har en fast matchlängd är det svårt om inte säga omöjligt att uttala sig om hur stor del som är matchlängd då ingen offentligt statistik tas på denna nivå. Däremot har denna studie visat att det rent procentuellt skiljer sig mellan den faktiska verkligheten och dokumentet. Även viss kritik kan väckas då inga skillnader mellan kön och personer har uppmärksammats, detta beror på att studiens syfte varit att undersöka hur verkligheten ser ut och jämföra det med förbundets rekommendationer. I *Mot topp 100* dokumentet har inga individuella skillnader uppmäts, det är också detta som legat till grund för framställningen av arbetes syfte.

Den stora andelen bortfall som funnits i denna studie gör det svårare att uttala sig om hur väl resultatet stämmer överens med verkligheten. Vilket är väldigt svårt för författaren att påverka, Dock har åtgärder vidtagits för att minimera denna risk. Styrkorna med denna studie är att klara skillnader på vissa punkter mellan *Mot topp 100* dokumentet och verkligheten har påvisats samt att den social miljö hos landets bästa tennisjuniorer ses som väldigt goda.

I framtiden vore det intressant att undersöka ovan nämnda aspekter lite närmare och göra ett större arbete liknande det som Carlson gjorde i *”Från stav till stav”* (2010) där man intervjuar dessa spelare för att få en mer ingående analys i vad de tycker om tennis? hur mycket de tränar? vad de tränar? vad deras framtidsdrömmar är? Samt vad eventuella klubbyten kan ha berott på?

Källförteckning

Andersson, Bengt-Erik (1986). *Utvecklingsekologi* . Lund: Studentlitteratur.

Beneka, A, Aggeloussis, N, Giannakopoulos, K, & Godolias, G 2006, 'Identifying and Treating Rotator Cuff Imbalances', *Strength & Conditioning Journal (Allen Press)*, 28, 2, Sid. 92-95,

Bengtsson, P (2010) *Svensk tennis satsar* http://iof3.idrottonline.se/SvenskaTennisforbundet/Nyheter/Nyheter/SvenskTennissatsar/ [2011-12-29]

Carlson, Rolf & Engström, Lars-Magnus (1986). *80-talets svenska tennisunder: en analys av spelarnas bakgrund och utveckling* . Stockholm: Forskningsgruppen för idrottspedagogik, Inst. för pedagogik, Högsk. för lärarutbildning.

Carlson, Rolf (1991). *Vägen till landslaget: en retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter = [The path to the national level in sport] : [a retrospective study on successful adolescents in seven sports]* . Diss. Stockholm : Univ.

Carlson, Rolf (2007) från talang till firad stjärna – Vilka blir bäst? *Svensk idrottsforskning (1) 2007 s.* 10-16

Carlson, Rolf (2010). *Från stav till stav: utvecklingen till elit inom svenskt skidskytte* . Stockholm: Stockholms universitets förlag.

Ejlertsson, Göran (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik* . 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Ericsson, K, Krampe, R, & Tesch-Roemer, C 1993, 'The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance', *Psychological Review*, 100, 3, sid. 363-406.

Eriksson, Sten *Vägen till A-landslaget: En studie av 1 011 svenska elitidrottare år 2000* . Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Forsell K. (2011) *elitträning av barn ska ge tennisstjärnor – Expressen* http://www.expressen.se/sport/tennis/1.2599012/elittraning-av-barn-ska-ge-tennisstjarnor [2011-10-24].

Gillham, NW 2001, 'SIR FRANCIS GALTON AND THE BIRTH OF EUGENICS', *Annual Review Of Genetics*, 35, 1, sid. 83.

Gould, D, Damarjian, N, & Medbery, R 1999, 'An examination of mental skills training in junior tennis coaches. / Un examen de l'entrainement mental par les jeunes entraineurs de tennis', *Sport Psychologist*, 13, 2, sid. 127-143.

Gould, D, Lauer, L, Rolo, C, Jannes, C, & Pennisi, N 2006, 'Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches', *British Journal Of Sports Medicine*, 40, 7, sid. 632-636.

Gould, D, Medbery, R, Damarjian, N, & Lauer, L 1999, 'A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches', *Journal Of Applied Sport Psychology*, 11, 1, sid. 28-50.

Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hellberg, Björn (red.) (2006). *Svenska tennisförbundet 100 år*. Stockholm: Svenska tennisförbundet.

Hodge, T, & Deakin, J 1998, 'Deliberate practice and expertise in the martial arts: the role of context in motor recall. / Pratique et expertise dans les arts martiaux: le role du contexte sur la memoire motrice', *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 20, 3, sid. 260-279.

Hodges, N, & Starkes, J 1996, 'Wrestling with the nature of expertise; a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Roemer's (1993) theory of deliberate practice. / Nature de la competence d'expert en lutte: test specifique au sport pour valider la theorie de la "pratique deliberee" de Ericsson, Krampe et Tesch-Romer (1993)', *International Journal Of Sport Psychology*, 27, 4, sid. 400-424.

Juborg, C (2011) *Ministern kritisk ”Det låter mycket” – Expressen* http://www.expressen.se/sport/tennis/1.2599007/ministern-kritisk-det-later-mycket [2011-12-29]

Lauer, L, Gould, D, Roman, N, & Pierce, M 2010, 'How Parents Influence Junior Tennis Players' Development: Qualitative Narratives', *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 4, 1, sid. 69-92.

Lindroth, Jan & Norberg, Johan R. (red.) (2002). *Ett idrottssekel: Riksidrottsförbundet 1903-2003* . Stockholm: Informationsförl.

Stylbäck Sara(2011). *Tennisprofiler oroliga för återväxten Sveriges television* *http://svt.se/2.21318/1.2565019/tennisprofiler_oroliga_for_atervaxten&from=rss* [2011-11-21]

Wijk, Johnny (2010). Idrottens framgångsspiral: om orsakssamband och framgångsfaktorer utifrån exemplen svensk tennis och svensk golf och deras prallella framgångsberättelser. *Idrottsforum.org* .

Hemsidor:

Världsranking damer: http://www.wtatennis.com/page/RankingsNSingles/0,,12781~0~177,00.html [2011-12-29]

Danska tennisförbundet (2009) *http://www.tennis.dk/Sektioner/Elite/~/media/Files/Elite/TALENTUDVIKLING_20090505_hjemmeside.ashx* [2011-12-11].

Världsranking herrar: http://www.atpworldtour.com/Rankings/Singles.aspx?d=26.12.2011&r=0&c=SWE [2011-12-29]

Sverigeranking juniorer: http://tavling.tennis.se/sok/poang.php [2011-12-30]

Bilaga 1 Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med arbetet är att undersöka sociala och träningsmässiga förutsättningar för landets bästa tennisjuniorer.

1. Hur mycket och vad tränar och tävlar landets bästa juniorer/vecka?
2. Hur ser den sociala miljön i avseende till föreningsmiljö, familjeförhållande, sociala agenter?
3. Tränar och tävlar Sveriges bästa juniorer enligt tennisförbundets riktlinjer?

Vilka sökord har du använt?

deliberate practice, Eriksson, Social agents, tennis, motivation, training amount, motor learning, Skill training, Ericsson, Galton, Parents.

Var har du sökt?

Sport Discus, google Scholar, Google.se, swe pub, Libris.se

Sökningar som gav relevant resultat

Sport Discus: deliberate practice and Ericsson
SD: Galton And Eugenics
SD: Skill training And tennis
SD: parents and training
SD: road to excellence And soccer
SD: soccer and motor learning
Swe pub: idrottsframgångar och tennis

Kommentarer

Många av artiklarna var svåra att hitta i sin helhet på SD men när sökreferensen för hela artiklar togs bort så kunde jag nå artiklarna via lånade inloggningsnamn från vänner som studerar på andra högskolor och universitet. Många av sökorden kommer från böckerna som används till detta arbete.

Bilaga 2. Mot topp 100 dokumentet

Mot top 100

Förväntad nivå i respektive ålders

Ålder	**Nivå**
6-9 år	Mini, Midi, Maxi boll (P/S konceptet)
10-12	Behärska alla slag med säkerhet, placering, slice, topspin, variation och tempo
13-14	Behärska alla slag i varierande tempo och i förflyttning
15-16	Behärska alla slag utifrån spelarens taktiska och strategiska förmåga. **Bör nu kunna spela ITF turneringar motsvarande kat. 3-5. Flickor bör debuterar $10.000**
17-18	Början på seniorkarriären. **Bör nu kunna spela ITF turneringar motsvarande kat. 2, 1, A och ITF Futures. Flickor närmar sig de större ITF turneringarna så som $25.000 / $50.000.**
19-20	Seniorkarriären är i gång på ITF, WTA/ATP nivå.
21	Seniorkarriären är nu i full gång på ITF, WTA/ATP nivå

Baserat på Utv. Trappans innehåll och slutsatser

Förväntad Miljö/Ramar för blivande top 100 spelare

- Träningsbanor (mängd)
- Individuell träning-tränare (teknik, taktik)
- Sparring upp/ned (taktik, tempo)
- Fysisk träning (individuellt anpassad utifrån tester)
- Skolsamarbete (ind. extra undervisning/ledighet)
- Tävlingar (coach)
- Periodisering (planläggning av tävlingar, fysträning, tennisträning, vila)
- Mental träning (verktyg, visualisering, mm)
- Ekonomi (internationellt/nationellt tävlingsspel, tränare, träning mm)
- Medicinsk uppbackning (läkare, sjukgymnast, massör, kostlära)

Förväntad Träningsmängd för blivande top 100 spelare

Ålder	**Aktiviteter/vecka**	**Tennis**	**Fys/Idrott**
6-9 år	5-9 tim	50 % 2-4 tim	50 % 2-4 tim
10-12	10-16	65 % 6-10	35 % 4-6
13-14	16-19	65 % 10-12	35 % 6-7
15-16	20-24	65 % 13-15	35 % 7-9
17-18	23-24	70 % 16-17	30 % 7
19-20	23-24	70 % 16-17	30 % 7

21-	23-24	70 % 16-17	30 % 7

Timantalet för tennisträningen inkluderar tävlings/matchspel samt egen planerad och spontan träning utan tränare. Var observant på att teknikträning alltid är viktig men skall framförallt prioriteras före puberteten.

Förväntad Internationell tävlingsmängd

	Ålder	**Matcher**	**Int. tävlingar**
•	6-9	Matchspel P/S	-
•	10	50	-
•	11	65	4
•	12	85	9
•	13	100	12
•	14	110	14
•	15	110	14
•	16	110	16
•	17	110	16
•	18	110	18
•	19	110	20
•	20	110	20
•	21	110	22

Sportblocket i januari 2011

Bilaga 3 Missivbrev

Till föräldrar och utvalda spelare.

Du har blivit utvald att delta i en studie som genomförs av Martin Tyllman på Gymnastik och idrottshögskolan i Stockholm. Syftet med arbete är att undersöka sociala och träningsmässiga förutsättningar för landets bästa tennisjuniorer.

Vilka som blir bäst i sin idrott är ett ämne som diskuteras flitigt. Det finns i dagsläget två olika inriktningar på forskningen. Den ena sidan diskuterar den sociala miljöns betydelse där bland annat Rolf Carlsson gjort undersökningar om uppväxtförhållande för landslagspelare i olika idrotter (Carlsson 1991) medan den andra sidan diskuterar antalet träningstimmar, den såkallade tiotusentimmarsregeln (se bland annat Ericsson 1993)

Om du väljer att delta i undersökningen så kommer du besvara en enkät som är uppdelad i sex olika delar. Jag uppskattar att det uppskattningsvis kommer ta 50 minuter för dig att fylla i enkäten.

Ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt, och du kan fritt välja att inte svara på några frågor utan att det kommer innebära några konsekvenser för dig. Alla information som samlas in kommer behandlas konfidentiellt och endast ses utav mig och min handledare. Alla resultat från undersökningen kommer att redovisas i medeltal. Resultatet av studien kommer att publiceras i mitt examensarbete.

Då deltagarna i undersökningen är under 18 år så krävs det att din vårdnadshavare skriver under det medgivandeintyg som finns medskickat i kuvertet. Detta dokument kommer att förvaras separat från övrig information så att ingen koppling kan ske mellan ditt namn och den information som jag samlat in. Önskar du få en kopia av det slutgiltiga arbetet ber jag dig ange din e-postadress på sidan två i detta dokument. (om du inte är intresserad kan du lämna raden blank) sista inlämningsdag för arbetet är 13 december så var god observera att det kan ta till årsslutet innan arbetet blir hemskickat.

I kuvertet som ni har fått hemskickat så ligger det en enkät riktad till dig för att du i dagsläget ligger på topp 10 i Sverige i din ålderskategori, det finns även ett informationsbrev från Sportchefen för svenska tennisförbundet Johan Sjögren, ett medgivandeintyg samt ett frankerat svarskuvert så att ni kan skicka tillbaka den ifyllda enkäten.

Har ni några frågor om studien, så tveka inte att ta kontakt med mig.

Med vänliga hälsningar Martin Tyllman

Telefon: 070- 66 57 809 E-post: martin.tyllman@gmail.com

Informerat medgivande

Härmed godkänner jag att mitt barn får delta i studien. Mitt barn är informerat om att han när som helst får avbryta studien utan några frågor eller konsekvenser. Jag är medveten om att denna namnteckning kommer att sparas, men på en annan plats än den insamlade informationen så att ingen koppling kan ske mellan mig som person och insamlad data.

Mitt barns namn:……
Vårdnadshavares namn: (texta):…….
Namnteckning:……..……
……
E-post (för
resultat)…….

Bilaga 4 Informationsbrev från SVTF

Till/ 2011-10-04

Sverige topp 10 spelare bland 13, 14 och 15 åringar

Hej,

Bifogat följer några frågor som sammanställts av Martin Tyllman som läser på Gymnastik och Idrottshögskolan i Stockholm. Suveränt om du kan besvara samtliga frågor senast den 15 oktober. Svaren skall skickas till Martin Tyllman, Sjöändan 8, 128 68 Sköndal (se bif. kuvert).

Har du eventuella frågor får du gärna ta kontakt med Martin på telefonnummer 070 6657809 alternativt att du skriver till martin.tyllman@gmail.com.

Martins syfte med enkäten är att kartlägga Sveriges bästa juniorers sociala och träningsmässiga förutsättningar.

Tack på förhand!

Vänlig hälsning

Johan Sjögren
Sportchef
Svenska Tennisförbundet