

# 1991-2001

## Sammanställning & Utvärdering av Fystester på juniorlandslagen



Henrik Zetterberg, Sweden Hockey Games Säsongen 2001/2002

Foto: Stickan Kenne

## Team 20, Team 18 och Team 17

**Projektansvarig: General Manager Anders Hedberg**  
**Projektledare: Mårten Fredriksson**

Svenska Ishockeyförbundet  
Stockholm September 2002

# Rörligheten är fortfarande för dålig, konditionen måste hårdgranskas, styrkan och snabbheten har förbättrats!

## Inledning

På uppdrag av fd General Managern för landslagen Anders Hedberg bestämdes under säsongen 2001/2002 att en sammanställning skulle genomföras av testdata som insamlats från fyslägren genomförda med juniorlandslagen Team 20, Team 18 och Team 17 under sommarmånaderna åren 1991-2001. De sedan tidigare insamlade och till medverkande spelare och ledare rapporterade testresultaten skulle nu sammanställas i en översiktsrapport.

## Bakgrund

Bakgrunden till monitoreringen av spelarna vid särskilda fyslägren var att tränarna på juniorlandslagen upplevde att de svenska spelarna var fysiskt underlägsna motståndare från toppnationerna i Europa samt Canada och USA.

## Syfte

Syftet med denna rapport är primärt att för juniorlandslagsverksamheten stämma av en 10-årsperiod beträffande fysområdet - få en *nu-läges-analys* och *arbetsmaterial* inför framtida arbete.

## Kortfattad sammanfattning av resultaten

### Snabbhet ✍

I sammanställda mätdata ses för samtliga åldersgrupper - Team 17, 18 och Team 20 - tydliga *positiva* prestationsförändringar gällande snabbhet i sprintlöpning 10 och 20m (Figur 1 & 2).

### Styrka ✍

För Team 20 och Team 18 ses inom styrkeblocket (beroende på åldersgrupp och test) från år 1992 till -95/96/97 tydliga *positiva* prestationsförändringar (Figur 3 & 4 – Knäböj & Styrkefrivändning). För Team 20 kan för åren 1998-2001 ingen rättvis utvärdering och jämförelse göras då inga tester genomfördes år 1998, 1999 och 2000 samt då värdena för Team 20 år 2001 representerar ett speciellt urval? 13st förhandsnominerade spelare inför J-20 VM. Vad gäller bålstyrka, detta mätt genom övningen/testet *Hängande Sit-ups*, kan över tid en positiv trend skönjas för såväl Team 20 som för Team 18 (Figur 5).

## Rörligheten

Över tid (1991-2001) går generellt ingen klar tendens till resultatförbättringar att utläsa. En klar stelhet ses hos spelarna bl a beträffande musklerna på lårens baksida samt musklerna i ljumsk/höftpartiet. Generellt försämrar spelarna sin rörlighet med stegrande ålder. En trolig förklaring är intensifierad styrketräning i kombination med för dålig rörlighetsträning. Generellt så har alldeles för många spelare för dålig rörlighet. De rörlighetskrav som ställs i testerna för uppnående av kriteriet "Godkänt" är inte särskilt höga utan skall kunna uppnås av de flesta spelarna. Det är i stort sett bara fråga om tid och inställning, dvs att träna tillräckligt mycket och vara noggrann med hur träningen genomförs.

## "Konditionen" – Aerob kapacitet

Resultaten på *Team 18 och Team 17-trupperna* är ganska jämna under hela 90-talet med en positiv avvikelse på *Team 17* truppen –98 (Figur 6). Den prestationshöjning som syns på såväl *Team 17* som *18 trupperna* från åren –94+95+96 till –97+98+99+00 är om man räknar om testvärdet 57 ml O<sub>2</sub> /kg\*min<sup>-1</sup> till 58, översatt i löptid, inte större än 15 sekunder på 3000m.

I hockeyns träningslära (Ishockeyspelarens Fysiska Träning, Del 2, sid. 33) bedöms värde under 60 (=löptid >11.15min) som oacceptabelt medan ett testvärde på 65 (=löptid <10.30min) bedöms som bra (värdering för elitsatsande A-juniorer och seniorer). Ett gruppmedelvärde på 60 eller högre (löptid = eller <11.15min) borde för här aktuella spelare, i förhållande till såväl biologisk utveckling som träningsgrad, vara uppnåeligt. En trolig anledning till att fallet inte är sådant är nog att en stor prioritering i träningen ute i klubbarna i dessa åldrar har varit på styrka (är på styrka?) och/eller att den aeroba träningen på framförallt de lågpresterande individerna gällande löpning ej bedrivits i tillräcklig omfattning.

För *Team 20* ses en negativ prestationsutveckling gällande den aeroba kapaciteten (Figur 7). Åren 93+94 till -96+97 ökade gruppmedelvärdet på spelarnas kroppsvikt med i medeltal 1.0 kg (82,5? 83,5 kg). Under samman period sjönk deras aeroba kapacitet med i medeltal 2,5 enheter då den aeroba kapaciteten uttrycks som ml O<sub>2</sub> /kg\*min<sup>-1</sup> (58? 55,5). Detta ger en sänkning på 4,3 %. Sänkningen från –94 till –96 (testvärde 58? 55) är statistisk säkerställd<sup>1</sup> och så bör även fallet vara i de ovan nämnda räkneexemplet då mätmetodens metodfel på använd mätapparatur är på ca 3 %. Då syreupptagningen är uppmätt vid löpning på löpband (vilket ger ca 6-8 % högre värden än vid cykeltest) måste testvärdena 1993 till 2001 anses ligga alltför lågt för spelare i denna ålder presterande på denna nivå. I ishockeyns träningslära (Ishockeyspelarens Fysiska Träning, Del 1, sid. 13) uttrycks klart att *om testvärdet understiger 60 är det tillrådligt att försöka höja det och om värdet överstiger 65 finns kapacitet "med viss säkerhetsmarginal"*.

## Avslutande kommentar

En faktor som på ett *mycket* påtagligt sätt försvårar analys av åt vilket håll utvecklingen har gått (och är på väg) är faktumet att *kontinuiteten* i genomförandet av testlägrenas på alla J-landslagen från 1997 fram till 2001 varit bristfällig. Bristen på kontinuitet gör det svårt att avläsa såväl status på de olika årgångarna respektive år som vad eventuella *träningsrekommendationer, utbildnings- och träningsinsatser* på olika nivåer samt

---

<sup>1</sup> Opublicerade uppgifter från en rapport skriven av Lennart Gullstrand, Bosöns Idrottsinstitut, ställd till Kjell-Åke Gustavsson, SIF, 1996-05-20.

"modenycker" (modetrender i träningsinriktningar och utföranden) har haft (och har) för effekt.

## TACK!!!

Som projektansvarig vill jag för mycket god hjälp för såväl datainsamling som reflektioner och idéer tacka *Kjell-Åke Gustavsson, Lars Lisspers* och *Tommy Tomth*. Dessa personer har under tidsperioden för denna översiktsrapport, 1991-2001, tillsammans med medhjälpare, andra tränare/ledare och stödpersoner runt om i hockey-Sverige gjort ett mycket stort och gediget jobb med planering, genomförande och rapportering av alla tester. Bra jobbat!!! Jag vill också tacka Anders Hedberg för hans engagemang för svensk ishockey på alla nivåer och juniorishockeyn i synnerhet. Det senare bl a visat genom igångsättandet av föreliggande fyssammanställning.

Med hopp om givande läsning och framtida framgångar!!!

/Projektledare  
*Mårten Fredriksson*



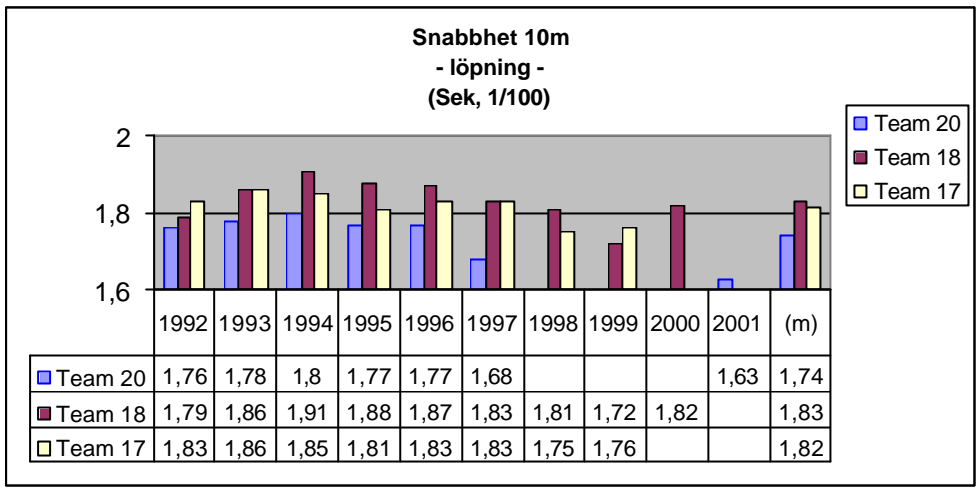
**HAPPY MAN!** ✍

**Projektansvarig:** Fd. General Manager Anders Hedberg

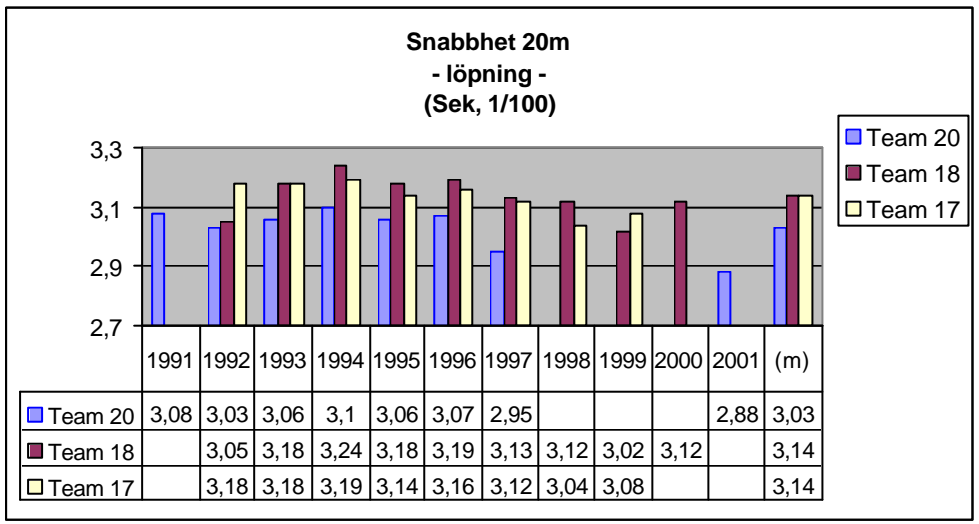
**Projektledare:** Mårten Fredriksson, Svenska Ishockeyförbundet, Fysansvarig Team 18 landslaget (Team 85), Laboratoriet för Tillämpad Idrottsvetenskap - Idrotthögskolan Stockholm.

Läs hela rapporten på länken [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu) - Svenska Ishockeyförbundets nya forum för tränare och ledare verksamma inom "The Fastest Game On Earth".

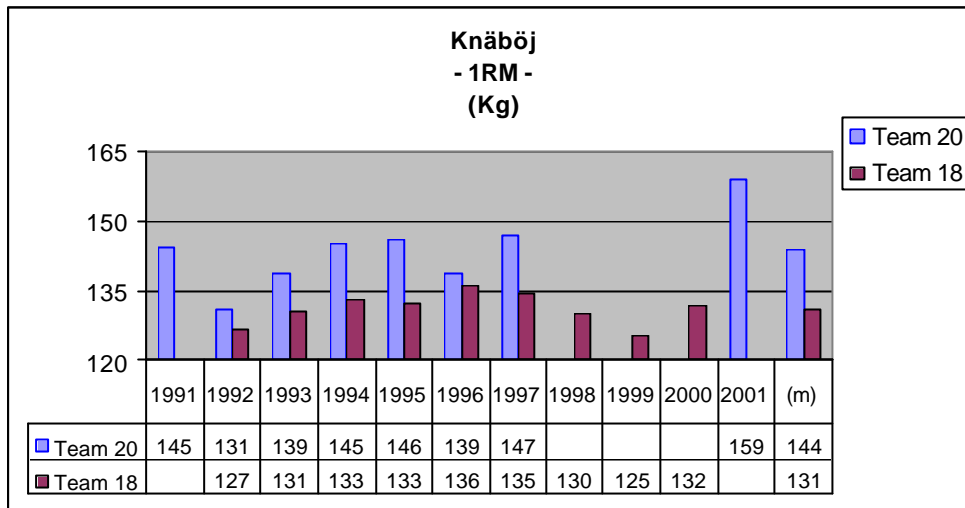
**Figur 1: Löpning 10m**



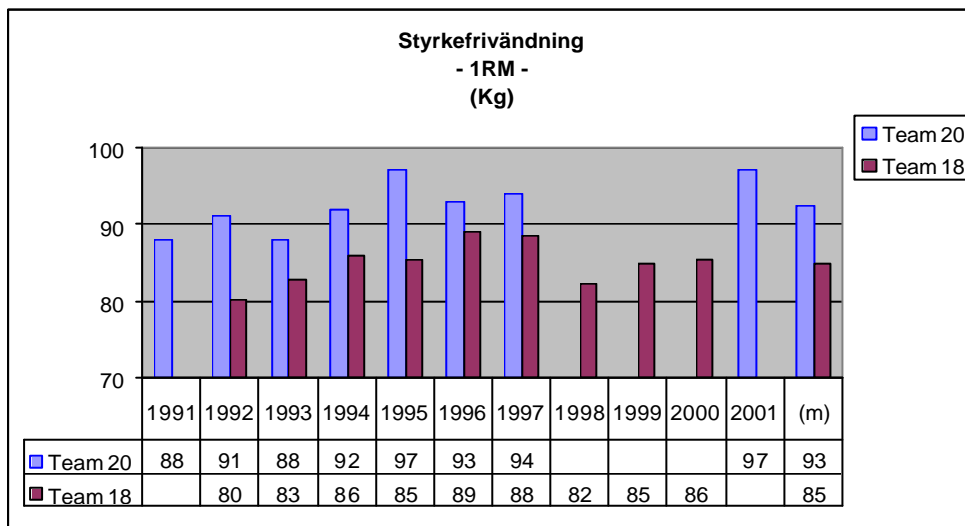
**Figur 2: Löpning 20m**



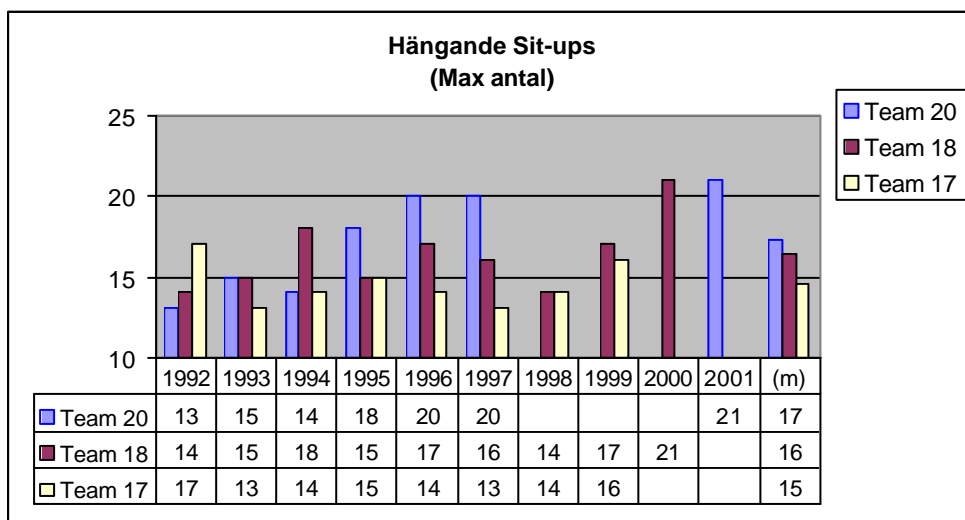
**Figur 3: Knäböj**



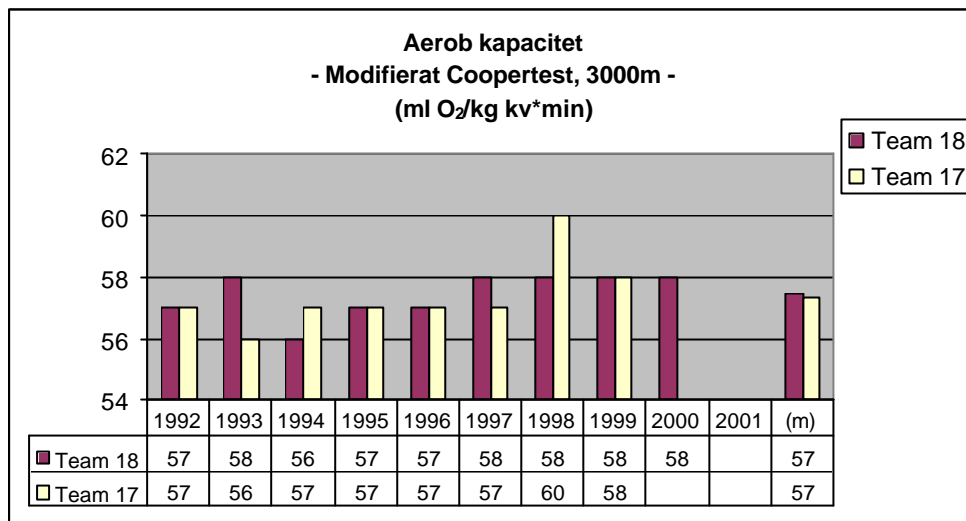
**Figur 4: Styrkefrivändning**



**Figur 5: Hängande Sit-ups**



**Figur 6: Aerob kapacitet uppskattad vid löpning 3000m, modifierat Coopertest (Team 18 och Team 17)**



**Figur 7: Aerob kapacitet uppmätt vid löpning på löpband (Team 20)**

