



VÄGEN MOT STJÄRNORNA?

- En utvärdering av ett internationellt talangutvecklingsprojekt i konståkning

Linn Arvidsson

Linda Stenström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

C-uppsats 63:2006

Tränarutbildningen: 2004-2007

Handledare: Marie Nyberg

C-UPPSATS (10p)
TRÄNARUTBILDNINGEN 2004 – 2007
VID GYMNASTIK- OCH IDROTTHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

Vägen mot stjärnorna?

-En utvärdering av ett internationellt
talangutvecklingsprojekt i konståkning

Linn Arvidsson Linda Stenström

Handledare: Marie Nyberg

Förord

Vi är lyckligt lottade som har möjligheten att studera på tränarutbildningen vid GIH. Här studerar vi nära andra tränare, lärare och forskare och har därför goda förutsättningar att ta del av det senaste inom idrotten. Då vi är intresserade av att föra svensk konståkning framåt antog vi genast utmaningen när Svenska konståkningsförbundet våren 2005 framförde ett önskemål om en utvärdering av ISU-projektet. Vi såg det som ett unikt tillfälle att lära oss ifall projektet har varit ett sätt att bli en framgångsrik konståkare och vi ser det också som ett bra tillfälle att bidra med kunskaper till svensk konståkning.

Tack till...

Leif Yttergren och vår handledare Marie Nyberg

Ellen Fredholm som korrekturläst och bidragit med kloka synpunkter under resans gång

Svenska konståkningsförbundet, för uppmuntran och förtroende

Avslutningsvis ett varmt tack till åkare och tränare som välvilligt medverkat i vår studie.

Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm den 15 maj 2006

Linn Arvidsson

Linda Stenström

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Vårt syfte var att studera ett internationellt talangutvecklingsprojekt i konståkning och dess betydelse för de svenska deltagarna. Vi har i vår studie utgått från följande frågeställningar:

- Hur uppfattades ISU-projektet av de aktiva och deras tränare?
- Vilka likheter respektive skillnader finns mellan de aktivas och tränarnas upplevelser av ISU-projektet?
- Har ISU-projektet bidragit till resultatmässiga förändringar, i så fall på vilket sätt?
- Har ISU-projektet bidragit till förändringar i de svenska deltagarnas nuvarande träningsupplägg, i så fall på vilket sätt?

Metod

Utifrån syftet och frågeställningarna har vi genomfört en enkätundersökning på elva svenska deltagare i ISU-projektet. För att fånga fler nyanser än vad enkäten bringat genomfördes även djupintervjuer med fyra av de elva respondenterna.

Resultat

Resultatet tyder på att ISU-projektet har givit svensk konståkning fått inspiration som fört idrotten framåt. Samtliga deltagare ställer sig mycket positiva till den här formen av talangutvecklingsprojekt. Deltagarna vill dock framhålla att det inte är innehållet i sig som varit mest bidragande till åkarnas framgångar. Samtliga deltagare är påfallande överens om att möjligheten att få träna med andra internationellt duktiga åkare och träna för respekterade och kompetenta tränare har varit avgörande för deras fortsatta karriärer. Projektet har bidragit med energi och inspiration.

Slutsats

Svensk konståkning trodde sig inte ha tillräcklig kompetens men vår studie tyder på att det finns stort kunnande hos de svenska tränarna och åkarna. De behöver få komma ut och träna och tävla mer, bli bekräftade och få känna att vägen mot stjärnorna inte alls är så lång...

Innehållsförteckning	<u>sid</u>
<i>Förord</i>	3
<i>Sammanfattning</i>	4
<i>Innehållsförteckning</i>	5
<i>Figurförteckning</i>	7
1 Introduktion	8
1.1 Bakgrund	9
1.1.1 Uttagningen	10
1.1.2 Projektet	10
1.2 Syfte och frågeställningar	11
1.3 Forskningsläge	12
1.3.1 Talangutveckling	12
1.3.2 ”Only those with talent and patience for adequate training programs will become the stars of the future”	15
1.3.3 ”Konståkaren har världens största scen som man ensam ska fylla”	17
2 Metod	19
2.1 Urval	20
2.1.1 Bortfallsanalys	21
2.2 Etisk diskussion	21
2.3 Procedur	22
2.4 Validitet och reliabilitet	24

3 Resultat	26
3.1 Uppfattningar av projektet	26
3.1.1 Tränarnas upplevelser	26
3.1.2 Åkarnas upplevelser	27
3.2 Förbättrade resultat	28
3.3 Förändringar i den nuvarande träningen	30
4 Diskussion	32
5 Förslag till fortsatt forskning	36
6 Referenser	37
6.1 Tryckta källor	37
6.2 Otryckta källor	39
Bilagor	
Bilaga 1: Käll- och litteratursökning	
Bilaga 2: Intervjuguide	
Bilaga 3. Enkätmanställning	

Figurförteckning

Figur 1: schematisk modell som beskriver helhetstänkandet i en idrottsprestation

1 Introduktion

Vad är det som krävs för att nå framgångar i ett stort mästerskap? Det finns otroligt många barn och ungdomar runt om i världen som tränar intensivt och målinriktat för att en dag nå hela vägen och bli en idrottsstjärna, men få lyckas. Tidig specialisering blir vanligare inom många idrotter i önskan att utveckla de vi identifierar som talanger. Men vad är egentligen en talang? Och räcker det att vara talangfull eller finns det andra faktorer som är avgörande för framgång?

”Talang är en medfödd kapacitet, som ger en individ möjlighet att visa exceptionellt hög prestationsnivå inom ett område, som kräver speciella färdigheter och intensiv träning.”¹

Simonton

Simonton förklarar ovanstående citat utifrån två situationer. För det första anser han att det är en nödvändig förutsättning att skaffa sig expertkunskap på det givna området för att bli en internationell toppidrottare. Enbart medfödda egenskaper tar dig inte hela vägen till världseliten menar Simonton. För det andra menar han att talang är medfödd. Egenskaperna kan vara många skiftande personlighetsdrag, fysisk storlek eller muskelfibertyper. *”De medfödda egenskaperna ska alltså endast medverka till att förbättra prestationer inom idrottsgrenen.”²* Amerikanen Robert Malina anser att *”ability’ är en produkt av arvmässiga betingelser i kombination med de miljöer individen befinner sig i”*. Göran Patriksson däremot betraktar idrottslig talang som ett resultat av individuell förmåga och hård träning.³ Amerikanska gymnastiklandslaget huvudtränare Geoff Earon vill framhålla att träning är viktigare än talang.⁴ *”Our Olympic team is never, never made up of the seven most talented gymnasts in the country/.../It is always the seven hardest-working athletes.”⁵* Således menar Simonton att det är flera faktorer som är avgörande och det går inte att särskilja arv och miljö från talangidentifikation och talangutveckling. Definitionen tydliggör att talangidentifikation och talangutveckling måste kombineras för att nå framgång för individen menar Stig Eiberg Hansen.

¹ SISU Idrottsutbildarna, *Talangutveckling, motiverad och målinriktad träning för barn och ungdom*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2006) s.15

² Ibid. s.14-24

³ Rolf Carlson. *Från simlek till final, en uppföljningsstudie om simmare och hoppare i Stockholmsdistriktet*, Rapport i pedagogik 01, (Stockholm: Idrottshögskolan, institutionen för idrotts- och hälsovetenskap, 1995) s.51

⁴ Jim Brown. *Sports talent – how to identify and develop outstanding athletes*, (Champaign, USA: Human Kinetics, 2001) p.169ff

⁵ Ibid. p.169

1.2 Bakgrund

Vi vill i det här avsnittet ge läsaren en bakgrund till ISU-projektets uppkomst och syfte. Nedanstående bakgrund bygger på uppgifter lämnade av Svenska konståkningsförbundet.

Internationella Skridskounionen, ISU, avsatte medel för en omfattande och relativt långvarig talangutveckling mellan åren 2000-2003. Projektet tillkom då ISU valt att lägga resurser på mindre framgångsrika konståkningsnationer, länderna i Norden samt Storbritannien, som på egen hand inte haft möjlighet att finansiera ett utvecklingsprojekt. Tanken var att ISU-projektet skulle pågå i två år men efter påtryckning från deltagarna utökades projektet med ytterligare ett år. En liknande satsning hade tidigare ägt rum i Mellaneuropa i två år och ISU valde därefter att genomföra ytterligare ett talangutvecklingsprojekt.

Syftet med projektet var att utveckla och förbereda unga, identifierade konståkningstalanger mellan 10 och 16 år för framtida internationella mästerskapstävlingar. Tillsammans med andra nationer hade man nu möjlighet att utbyta erfarenheter, idéer och skapa kontakter över gränserna. Författarna Klas Hallberg och Magnus Kull beskriver sina tankar kring idéutbyte i allmänhet på följande sätt:

När Thomas Jefferson blev president i USA, ville han att nationen skulle bli rikare. Som en del av den ambitionen ville Jefferson inspirera människor till att börja byta kunskap istället för pengar, och spred därför följande tanke:

Om två män, som båda har varsin dollar, träffas på en gata och byter sedlar med varandra, går de därifrån med en dollar var – vilket är exakt vad de ägde före mötet.

Om två män, som båda har varsin idé, träffas på en gata och byter den enda idén de har, går de båda därifrån med två idéer – vilket är mer än de ägde före mötet.

*Låt oss bli rikare – låt oss byta idéer!*⁶

ISU-projektet var tänkt att komplettera de tidigare kunskaper som erhöles under Top Ten projektet.⁷ Med starten av Top Ten 1994 och med ekonomiskt stöd från ISU ökade den tekniska standarden hos såväl åkare som tränare men för att nå hög internationell nivå behövdes ytterligare kompetens tillföras. Genom att använda sig av flertalet professionella experter med bakgrund i konståknningen, majoriteten var från större konståkningsnationer såsom USA, Canada

⁶ Klas Hallberg & Magnus Kull. *Varför växer gräset? Andra sådden*, (Finland: Brain Books, 2000) s.55

⁷ Svenskt utvecklingsprojekt i konståkning för barn och ungdomar 10-14 år

och Ryssland, hoppades SKF att ISU-projektet skulle tillföra ytterligare kompetens på konståkningens alla områden.

1.1.1 Uttagningen

Uttagningen till ISU-projektet ansvarade länderna själva för. Det svenska konståkningsförbundet valde ut åkare till projektet genom att granska den fysiska- och tekniska kapaciteten, där konståkningsmomentet dubbelaxel⁸ var ett krav. Framför allt tittade förbundet på tidigare presterade tävlingsresultat som den aktiva åstadkommit. Målmedvetenheten och inställningen sågs som en mycket viktig faktor för att bli uttagen och representera Sverige i satsningen. Andra faktorer av betydelse var resurstillgången på is, minst 10 tim. is/ vecka och en stabil klubb. Slutligen gjordes ett utlåtande av den ryske topptränaren Viktor Koudriavtsev som också var verksam som tekniktränare under ISU-projektet.

För tränarna gjordes en överenskommelse som sade att de skulle genomföra hela projektet vilket betydde att samlingar och utbildningar i projektet skulle prioriteras. Viljestarka tränare var ett måste för att delta i projektet. Tränarna fick också i uppdrag från förbundet att vidarebefordra nyvunna kunskaper till övriga tränare i Sverige.

En lagledare från Sverige, Lotta Falkenbäck deltog vid sammankomsterna. Hennes uppgift var att samordna de svenska deltagarna då t ex vissa uppgifter skulle genomföras under projektet. Det svenska konståkningsförbundet, SKF hade ingen aktiv roll under projektets gång utan allt var styrt av ISU.

1.1.2 Projektet

ISU-projektet bestod av sammanlagt sex sammankomster, två träffar per år i finska Vierumäki där samtliga deltagare fick en gedigen utbildning av experter på en rad områden såsom teknik, koreografi, biomekanik, mental träning, träningsplanering, fysträning etc. Projektet var upplagt så att den första träffen på året bestod av mestadels teori och träning medan andra träffen även ägnades åt fiktiva tävlingar och programträning.

⁸ Dubbelaxel är ett hopp i konståkning

ISU-projektet avslutades år 2003 och SKF är nu angelägna om att utvärdera projektet, vilket är bakgrunden till varför vi fått förfrågan och även åtog oss uppgiften. Det är först nu som vi upplever att det går att utvärdera om projektet lyckats med de intentioner som fanns vid starten, våren 2000. Åkare och tränare har haft tid att etablera kunskaperna de fått under projektet i sin vardagliga träning och det är nu, tre år senare, som resultaten kan avläsas eftersom åkarna börjar uppnå seniorålder och kan delta vid de stora mästerskapen.

På uppdrag av SKF har vi utvärderat ett internationellt talangutvecklingsprojekt och studerat dess betydelse för svensk konståkning. Genom utvärderingen hoppades vi få ökad kunskap om projektets betydelse för utvecklingen av talanger. Vidare ville vi att svensk konståkning skulle kunna ta del av utvärderingens resultat och förhoppningsvis använda kunskapen för framtida svenska talangutvecklingsprojekt och elitsatsningar. Sverige var en gång i tiden en stark konståkningsnation och SKF är nu angelägna om att återta den positionen.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet är att studera ett internationellt talangutvecklingsprojekt i konståkning och dess betydelse för de svenska deltagarna.

För att uppnå syftet har vi valt att utgå från följande frågeställningar:

- Hur uppfattades ISU-projektet av de aktiva och deras tränare?
- Vilka likheter respektive skillnader finns mellan de aktivas och tränarnas upplevelser av ISU-projektet?
- Har ISU-projektet bidragit till resultatmässiga förändringar, i så fall på vilket sätt?
- Har ISU-projektet bidragit till förändringar i de svenska deltagarnas nuvarande träningsupplägg, i så fall på vilket sätt?

1.3 Forskningsläge

Vi kommer under följande avsnitt presentera tidigare forskning, men då inga tidigare studier avseende utvecklingsprojekt inom konståkning gjorts har vi fått titta närmare på andra idrotter som forskare intresserat sig för. Vi kommer därefter att ta upp grenspecifik forskning inom konståkning.

1.3.1 Talangutveckling

Rolf Carlson, fil. dr och forskare vid GIH, och Lars-Magnus Engström, forskare vid Lärarhögskolan och GIH i Stockholm, har tillsammans forskat kring svenska tennisframgångar och då koncentrerat sig på sociologiska faktorer i en studie om 80-talets tennisunder. En elitgrupp och en kontrollgrupp valdes ut vilka prestationsmässigt var jämbördiga under tidiga tonåren och tillhörde de bästa i landet. Carlson och Engström kom i sin studie fram till att de tennisspelare som nått längst växt upp i mindre orter vilket gett dem möjlighet till spontanspel. Vidare har goda relationer till träningskompisar och ett positivt stöd från föräldrar visat sig vara mycket betydelsefulla. Likaså var bra relation och kontinuerlig kontakt med sin tränare en viktig del för att nå framgång.⁹ Det går naturligtvis inte att generalisera resultatet från tennisstudien varför Carlson, delvis på initiativ av idrottsrörelsen, senare fick möjligheten att studera idrottslig talang och talangutveckling inom flera idrotter. Simning, brottning, orientering, längdskidåkning på skidor, ishockey, handboll och fotboll ingick i den senare studien. Carlson fann att varje idrott är unik och har sina specifika villkor och förutsättningar.¹⁰ ”Utveckling av talang måste därför förstås mot bakgrund av de olika idrotternas särart.”¹¹

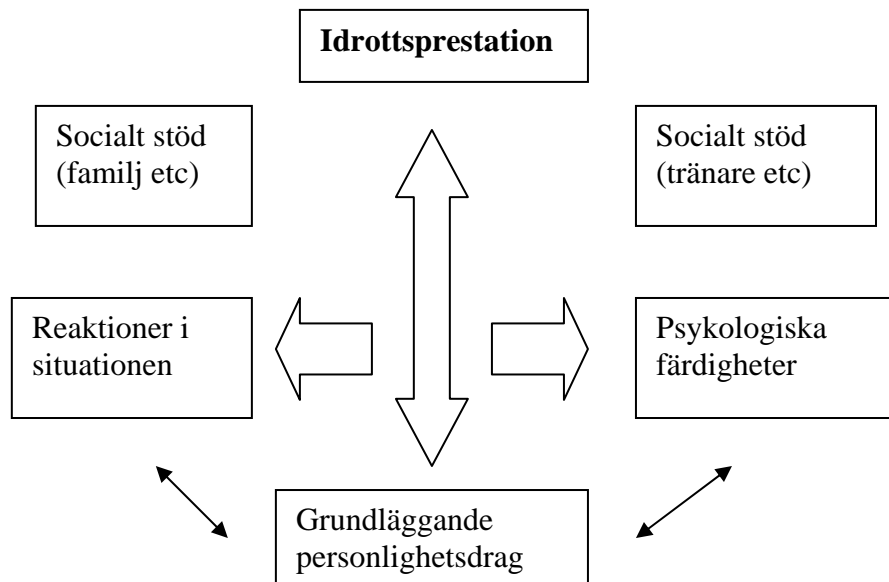
I Carolina Lundqvists C-uppsats i pedagogik studeras barnidrott och talangutveckling utifrån fotbollstränares uppfattningar. Studien tar upp idrottsliga och sociala faktorer som bör finnas med i fotbollsverksamheten för att barn som identifierats som talanger och som önskar satsa ska få bästa möjliga inlärningsklimat och optimala utvecklingsmöjligheter. Lundqvist utgår från Bronfenbrenners utvecklingsteori som framhåller att det är lika viktigt att studera de biologiska förutsättningarna för en individs utveckling som att studera de miljömässiga faktorerna, men

⁹ Rolf Carlson och Lars-Magnus Engström. *80-talets svenska tennisunder, en analys av spelarnas bakgrund och utveckling*, Rapport 07, (Stockholm: Högskolan för lärarutbildning i Stockholm, 1986) s.59ff

¹⁰ R. Carlson. (1995) s.64ff

¹¹ Ibid. s.70

framför allt sambandet dem emellan.¹² Claes Annerstedt och Asbjørn Gjerset vill även de påpeka vikten av att ge talangerna bra träningsmöjligheter i en trygg och utvecklande miljö. Socialt stöd och förståelse från omgivningen är ytterligare viktiga faktorer som de belyser.¹³



Figur 1 Schematisk modell som beskriver helhetstänket i en idrottsprestation¹⁴

Som det framgår i figur 1, baseras idrottsprestationen på flertalet faktorer som interagerar med varandra. Var och en av dem påverkas av den omgivande miljön. Den schematiska modellen visar vad många forskare är överens om, att utveckla en fullfjädrad elitidrottare kräver att man ser till helheten.¹⁵

Resultatet av Lundqvists studie visar att pojktränarna i fotboll är helt överens om att barn som i tidiga år ägnar sig åt två eller flera idrotter i större utsträckning lyckas bättre när de blir äldre.¹⁶ Även Carlson och Engström påvisar det i sin studie om 80-talets svenska tennisunder.¹⁷ ”Den motivations- och koncentrationsmässiga betydelse som finns i att utöva olika idrottsgrenar och

¹² Carolina Lundqvist. *Barnidrott och talangutveckling – en kvalitativ studie av fotbollstränares uppfattningar*, C-uppsats i pedagogik med inriktning idrott, sektionen för hälsa och samhälle vid Högskolan i Halmstad. 2000:4 (Halmstad, 2000) s.8ff, jfr. R. Carlson (1995) s 59f

¹³ Claes Annerstedt och Asbjørn Gjerset, *Idrottens träningslära*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2002) s.185

¹⁴ Peter Hassmén et al. *Idrottspsykologi*, (Stockholm: Natur och kultur, 2003) s.126 modifierad av Arvidsson och Stenström 2006

¹⁵ R. Carlson (1995) s.58ff, jfr. R. Carlson och L-M. Engström (1986) s.11ff, jfr. P. Hassmén et al. (2003) 126ff jfr. C. Annerstedt och A. Gjerset (2002) s.97-107

¹⁶ C. Lundqvist, (2000) s.28ff, jfr. J. Brown (2001) p.71ff

¹⁷ R. Carlson och L-M. Engström (1986) s.27ff

rörelseformer har man i hög grad förbisett."¹⁸ Kritiken som forskare riktar mot tidig specialisering handlar bland annat om att den allsidiga träningen försvinner.¹⁹ Bara för att en tidig specialisering sker innebär det inte nödvändigtvis att träningen är enformig menar Annerstedt och Gjerset. Allt beror på om den aktuella idrotten tränar alla kvalitéer som ger en omväxlande och bred rörelseerfarenhet.²⁰ Konståkning är tillsammans med kvinnlig- och rytmisk gymnastik idrotter där det är viktigt med tidig specialisering för att utveckla talanger.²¹ Tidig specialisering bör ske i idrotter såsom konståkning, gymnastik, simhopp och backhoppning, då målet är att uppnå en maximal prestationsnivå. De är idrotter med komplexa krav på teknik och koordination och det är helt nödvändigt att behärska grunderna i den aktuella idrottens teknik före puberteten.²² I jämförelse med andra idrotter där det sägs vara "omöjligt att redan i 10-årsåldern identifiera dem, som senare blir idrottsstjärnor"²³ så är en konståkare på internationell elitnivå relativt eller rent av mycket ung.²⁴ Stor kunskap och kompetens krävs för att utveckla en talang.

Amerikanen Jim Brown, har intresserat sig för begreppen talangidentifikation och talangutveckling i en rad olika idrotter. Brown berättar t ex om den amerikanska gymnastikens speciellt utformade talangutvecklingsprogram, *Talent opportunity program* (TOP) och *Future stars program* vilka enligt Brown anses vara några av de mest organiserade talangidentifikationsprogram som finns. Enligt Brown är programmen en genväg till framgång. TOP som riktar sig mot flickor mellan sju och tolv år är ett program som vill skynda på utvecklingen för talangfulla gymnaster. För att lyckas i satsningen identifieras och behandlas fysiologiska parametrar. Programmet satsar också på att utbilda föräldrar och förmyndare till gymnasten, dessutom får tränaren assistans i utvecklingen av talangfulla gymnaster. Future stars program är en motsvarighet till TOP men riktar sig mot unga pojkar. Målet med programmet är att identifiera talangfulla gymnaster, deras tränare och klubbar samt att hjälpa dem med utbildning och stöd i träningen. Vidare är tanken att få gymnasterna på optimal utvecklingsbana mot nationell och internationell framgång.

¹⁸ C. Annerstedt och A. Gjerset. (2002) s.97ff

¹⁹ SISU (2006) s. 164f

²⁰ C. Annerstedt och A. Gjerset. (2992) s.103.

²¹ SISU (2006) s.164f

²² C. Annerstedt och A. Gjerset. (2002) s.103

²³ SISU (2006) s 23, jfr. C. Annerstedt och A. Gjerset (2002) s.97ff

²⁴ Jennifer Lipetz och Roger J Kruse. Injuries and special concerns of female figure skaters. *Clinics in Sports Medicine*, (vol. 19, No. 2, 2000), pp.369-380.

Vad krävs då för att bli bäst i konståkning? Katarina de Bourg, koreograf i konståkning, kom i sin CPU rapport från 1995 fram till att svensk konståkning var i stort behov av experthjälp för att nå hög internationell nivå.²⁵ Det är också något som Svenska konståkningsförbundet sedan Top Ten tagit fasta på.

1.3.2 "Only those with talent and patience for adequate training programs will become the stars of the future".

Annerstedt och Gjerset anser att en elitsatsning är en långsiktigt och omfattande procedur och man bör på bästa möjliga sätt utnyttja den tid som finns till utövarens förfogande. Grundlig planering är en förutsättning för att på sikt nå sina mål. Att planera och satsa långsiktigt och för att uppnå en optimal utveckling bör höga krav ställas på idrottaren. Långsiktig satsning handlar till stor del om att bygga upp en livsstil, vilket tar lång tid och det yttersta ansvaret ligger hos utövaren själv. Samtidigt har tränaren en mycket central roll och stor möjlighet att påverka utvecklingen i positiv riktning.²⁶ Det är också viktigt att utbyta erfarenheter med andra tränare och "vara öppen och kritisk för nya tankesätt och lösningar"²⁷, påpekar Annerstedt och Gjerset. De framgångsrika dansarna Fredrik Rydman och Jenni Widegren i Bounce streetdance company framhåller att den första tanken med dansgruppen var att utbyta kunskaper och lära av varandras erfarenheter, inte att nå de framgångar som gruppen senare visat sig göra.²⁸ Tränaren bör vara väl insatt i utvecklingsprocessen så att den aktive i god tid är förberedd för att utföra en lyckad idrottsprestation. Harry Groves, amerikansk huvudtränare i friidrott vill poängtera att "*Lifestyle has as much to do with talent as genetics, coaching, or training*".²⁹

Sedan figuråknings³⁰ togs bort ur tävlingssammanhang, 1990, spenderar konståkare mer tid på friåkning vilket har resulterat i en stark utveckling där både de tekniska och fysiska kraven ökat.³¹ För att bli en elitkonståkare med internationell framgång krävs hård träning med många timmar både på- och utanför isen och givetvis är det hög kvalitetsnivå som är att föredra. Danska Rasmus Damsgaard, läkare, och Lone Hansen, påpekar dock att den hårda träningen som

²⁵ Katarina de Bourg. *Teknik och mental träning för konståkare*, Slutrapport 32, (Stockholm: CPU, 1995)

²⁶ C. Annerstedt och A. Gjerset. (2002) s.127ff

²⁷ Ibid. s.114ff

²⁸ TV 4

²⁹ J. Brown. (2001) p.245

³⁰ Figuråkning är en före detta tävlingsform i konståkning.

³¹ Sanda Dubravcic-Simunjak et al. The incidence of injuries in elite junior figure skaters, *The American Journal of Sports Medicine*, (vol. 31. No 4, 2003) pp.511-517

förekommer kan leda till överbelastningsskador.³² En omfattande studie från 2003 kartlade skador och överträningssyndrom hos världens bästa juniorkonståkare. I studien kom man fram till att medvetenhet om att adekvata träningsprogram minimerar skaderisken, vilket är viktigt för att inte få ett avbrott i sin träning och därmed hindra utvecklingen. Dessutom ökar möjligheterna att komma tillbaka efter en skadeperiod.³³

I en långsiktig elitsatsning är det viktigt att ta hänsyn till de individuella aspekterna och konstruera personliga träningsprogram. Jennifer Lipetz, MD, och Roger J. Kruse, MD, påpekar att det är viktigt att faktorer såsom åkarens flexibilitet och muskulatur tas i beaktande, dels för att få en balans mellan de två faktorerna med även för att minska skaderisken.³⁴

Vidare är grundkondition viktigt ur flera aspekter. En anledning som SKF påpekar är för att orka träna många kvalitetstimmar och även med tanke på tävlingsutförandet.³⁵ En dansk studie från 1990 av Michael Kjaer, professor i fysioterapi, och Benny Larsson, träningsfysiolog, visar att en konståkare ligger på 89% av sitt VO₂ max under hela sitt tävlingsprogram vilket betyder att det är av stor vikt att ha en god maximal syreupptagningsförmåga. Studien har stöd från tidigare undersökningar som visar likvärdiga resultat.³⁶ En tredje aspekt som påvisar vikten av god kondition är det sätt som stora mästerskapstävlingar är uppbyggda på.³⁷ Större tävlingar som EM och VM pågår alltid under en veckas tid, träning och tävling kan vara alltifrån 06.00 – 24.00 vilket gör att det är en otrolig påfrestning för den aktive. Trots att själva tävlingsmomentet endast varar i ett fåtal minuter betyder det inte att utövaren endast behöver prestera under de få minuter som programmet varar. Sedan det nya bedömningssystemet etablerades säsongen 04/05 sitter många domare och tittar på träningen, av den anledningen är det därför av stor vikt att prestera väl under hela veckan.

³² SISU (2006) s.47

³³ Sanda Dubravcic-Simunjak. (vol31. No.4, 2003) pp.511-517

³⁴ J. Lipetz and R.J Kruse (2000) pp.369-380

³⁵ SKF, Carina Skoog

³⁶ Michael Kjaer och Benny Larsson. Physiological profile and incidence of injuries among elite figure skaters, *Journal of Sport Science*, (1990) pp.29-36

³⁷ SKF, Carina Skoog

1.3.3 ”Konståkaren har världens största scen som man ensam ska fylla”.

Angela D. Smith anser i sin artikel *The young skater*³⁸ att en konståkare bör vara artistisk och uttrycksfull på isen. Det gäller att kunna ”fånga” och ”trollbinda” publik och domare med sin personlighet och utstrålning. Det är viktigt att vara så trygg och ”klar” i sig själv att man kan öra taktiska förändringar i programmet. I konståkning är det viktigt att ha ett gott självförtroende och en god självkänsla. Vidare bör man vara så mentalt stark att man kan gå ut på isen och vara så fokuserad på sin uppgift att man kan samla ihop sig och klara svåra element trots eventuella missar i början av programmet, ”att ha pokerface”.³⁹

Forskning talar för att tävling i unga år kan utveckla de mentala kapaciteterna och då i fråga om självdisciplin, självförtroende/självkänsla och förmågan att fokusera.⁴⁰ Carlson och Engström menar att en tävlingssituation är ”positivt utmanande och väsentlig”.⁴¹ Andra studier pekar dock på att risken att drabbas av mentala ”problem” är större hos unga individer som presterar på hög nivå. Det kan handla om prestationsångest, stress, familjeangelägenheter och bristande relationer med personer som, i detta fall, inte tillhör ”konståkningsvärlden”.⁴² Dock påpekar Carlson och Engström att elitidrottaren i många fall ”fungerar som bäst när särskilt stora krav ställs”.⁴³

Elitidrottare har ett starkt uttalat behov av att vinna och nå framgång framhåller flera forskare.⁴⁴ Peter Hassmén, professor i psykologi, Nathalie Hassmén, docent i psykologi och Johan Plate, doktorand i idrottspedagogik, menar att personer med hög andel bassjälvkänsla och prestationsbaserad självkänsla generellt sett har ett stort behov av att prestera. De flesta elitidrottare och högpresterande individer befinner sig i denna grupp.⁴⁵

Enligt Hassmén, Hassmén och Plate är bassjälvkänsla är relaterad till skicklighet, andra personers värderingar av dig samt dina egna upplevelser av dina färdigheter. Prestationsbaserad självkänsla handlar om behovet av att andra ska uppskatta och acceptera dina prestationer samt

³⁸ Angela D Smith. *The young skater*, *Clinics in Sports Medicine*, (vol 19, No. 4, 2000), pp.741-755

³⁹ SKF, Carina Skoog

⁴⁰ A. D. Smith. (vol.19. No.4, 2000) pp.741-755

⁴¹ R. Carlson och L-M. Engström. (1986) s.13ff

⁴² J. Lipetz and R.J Kruse (2000) pp.369-380

⁴³ R. Carlson och L-M. Engström. (1986) s.13ff

⁴⁴ Ibid. s.13ff

⁴⁵ P. Hassmén (2003) et al s.125ff

en strävan efter framgång och en känsla av att vara kompetent. Den prestationsbaserade självkänslan är mer känslig för situationsfaktorer än bassjälvkänslan.

Om barn upplever höga krav och förväntningar från sin omgivning finns stor risk att barnet utvecklar en låg bassjälvkänsla.⁴⁶ Upplevd kritik från omgivningen med avssende på barnets prestation kan göra att en låg prestationsbaserad självkänsla infinner sig. Prestation förknippas då med något som *"kan bedömas och därmed kritiseras"*.⁴⁷ Brist på stöd från omgivningen kan enligt Hassmén, Hassmén och Plate ge barnet negativa konsekvenser i vuxen ålder.

⁴⁶ P. Hassmén. (2003) s.125ff

⁴⁷ Ibid. s.129

2 Metod

För att uppnå studiens syfte bedömde vi att en enkätundersökning och djupintervjuer var en lämplig datainsamlingsmetod. Enkätundersökningen valde vi för att få med så många av deltagarnas åsikter som möjligt och djupintervjuerna genomfördes för att fånga fler nyanser.

Vår enkätstudie byggde på generella frågor för att få en bred inblick i hur projektet som helhet uppfattas av såväl tränare som åkare. Majoriteten av frågorna i enkäten bestod av attityd- och åsiktsfrågor. Svartalternativen kunde exempelvis vara; ”mycket låg”, ”låg”, ”hög” eller ”mycket hög” vilket Jan Trost, professor i sociologi och med mångårig erfarenhet av kvalitativa och kvantitativa metoder, menar alltid måste sättas i relation till individernas egna värderingar.⁴⁸ Betydelsen ”låg” för en personen behöver inte ha samma betydelse för någon annan. Under respektive fråga gavs utrymme till vidare kommentarer. Tanken med dessa är att vi önskade få en djupare förklaring till varför respondenterna svarat som de gjort.

Genom att använda enkät som metod kunde vi standardisera svaren och lättare dra slutsatser. Magnus Sverke, professor i psykologi, belyser att en fördel med användning av enkät är anonymiteten, respondenten upplever sig ha kontroll och behöver inte lämna ifrån sig känslig data om man inte önskar.⁴⁹ Det kan dock vara ett problem för oss, då vi även var intresserade av komplexa frågor, varför vi i ett senare skede valde att komplettera studien med telefonintervjuer.⁵⁰ Ytterligare en nackdel som vi haft i åtanke under hela studien var att enkätmetoden skulle kunna ge ett stort bortfall. Vi har tagit med i beräkningen att tidsaspekten kan ha bidragit till bortfallet då det gått tre år sedan projektet avslutades och deltagarna kan ha glömt. Philip Hwang, professor i psykologi, och Björn Nilsson, universitetslektor i socialpsykologi, menar att ”*minnet inte alltid är att riktigt lita på*”.⁵¹ Deltagarnas åsikter kan också variera från dag till dag.

För att få utförligare svar och djupare förståelse för vad projektet inneburit för deltagarna valde vi att även genomföra intervjuer. Till skillnad från enkätstudien kan vi i intervjuerna ställa mer komplexa frågor till respondenterna.⁵² Bengt Gustavsson, forskare vid Stockholms Universitet,

⁴⁸ Jan Trost *Enkätboken*, 2.a uppl, (Lund: Studentlitteratur, 2001a) s.64

⁴⁹ Bengt Gustavsson (red.), *Kunskapande metoder, inom samhällsvetenskapen*, 3.e upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2004) s.49f

⁵⁰ Jan Trost. *Kvalitativa intervjuer*, 2:a uppl, (Lund: Studentlitteratur 2001b) s.7

⁵¹ Philip Hwang och Björn Nilsson. *Utvecklingspsykologi*. 2:a utgåvan (Stockholm: Natur och kultur, 2003) s. 60f

⁵² B. Gustavsson. (2004) s.237-256

skulle nog hellre vilja kalla det ett samtal då vårt mål varit att ”*komma åt personliga känslor och åsikter*”.⁵³ Gustavsson menar att skillnaden mellan intervju och samtal beror på vilken information som det refereras till, objektiv eller subjektiv fakta. Samtal i forskningssammanhang är att samla in subjektiv data och att härigenom få en sann bild av verkligheten.⁵⁴ Forskningsintervjuer är professionella samtal som till sin struktur liknar ett vardagligt samtal men är något mer strukturerade och där intervjuaren kritiskt uppmärksammar det som sägs, hävdar Steinar Kvale, professor i psykologi.⁵⁵

Enligt Trost är det lätt att intervjua vuxna då de ofta tycker om att berätta om sig själva och deras upplevelser. Barn oftast är svårare att intervjua och måste motiveras för att de ska tala fritt.⁵⁶ Precis som Trost poängterar märkte vi en stor skillnad mellan de vuxna intervjupersonerna och de yngre vilka under tiden för intervjun var mellan femton och arton år gamla. Sverke framhåller också vikten av att begränsa samtalstiden för att inte trötta ut respondenten varför vi också valde att inte intervjua mer än 45 minuter vid varje intervjutillfälle.⁵⁷

2.1 Urval

I samband med att vi blev tillfrågade att studera ISU-projektet av SKF var vår tanke att ta del av samtliga nationers erfarenheter av projektet. Vi insåg dock ganska snart att en studie av samtliga sex nationer skulle bli allt för omfattande för en C-uppsats. Tillsammans med SKF diskuterade vi vilken typ av urval som skulle vara mest relevant. Förbundet var främst intresserade av de svenska deltagarna men möjligen även de finska, då Finland är den nation som kommit längst de senaste åren och visat goda resultat på stora internationella mästerskap. Utifrån diskussionen planerade vi att skicka ut enkäter till både de svenska och finska deltagarna. När enkätöversättningen till de finska deltagarna var klar för utskick fick vi ingen kontakt med den finska lagledaren. Vi valde då att ändra vårt upplägg och koncentrera oss på de svenska deltagarna.

Samtliga åkare och tränare som deltagit fick möjlighet att delta i studien som har riktat sig till de svenska deltagarna i ISU-projektet. Totalt bestod studien av sju åkare och deras respektive tränare. Åtta tränare har deltagit i ISU-projektet då en av åkarna haft två tränare. Åkarna som

⁵³ B. Gustavsson. (2004) s.241

⁵⁴ Ibid. s.238

⁵⁵ Steinar Kvale. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Lund: Studentlitteratur, 1997) s.25ff

⁵⁶ J. Trost. (2001b) s.37ff

⁵⁷ B. Gustavsson. (2004) s.50

deltog i studien är födda -88 till -90 och ansågs av SKF vara de mest kvalificerade svenska åkarna i den aktuella åldersgruppen. Elva av de femton utskickade enkäterna har inkommit. Samtliga svarande är av det kvinnliga könet. Två manliga deltagare var med under projektets gång men de har dock valt att inte delta i studien. Intervjuerna har genomförts på två tränare och två åkare som alla är oberoende av varandra.

2.1.1 Bortfallsanalys

Det externa bortfall som förekommit i studien är fyra personer, två tränare och två åkare. Vi tror att det externa bortfallet beror på att tillfället då enkäterna skickades ut och skulle samlas in tidsmässigt låg i en hektisk tävlingsperiod då stora mästerskap ägde rum. Vidare kan det bero på att personerna i fråga inte såg relevansen i vår studie och därför valde att inte svara.

Vi fann i vår enkätstudie ett litet internt bortfall där svarspersoner i enskilda frågor inte kunnat bestämma sig och kryssat mellan två olika svarsalternativ. Vi har i resultatsammanställningen helt bortsett från de interna bortfallen.

2.2 Etisk diskussion

Vi har informerat samtliga respondenter om studiens syfte och tillvägagångssätt för datainsamlingen. Vidare har vi klargjort för deltagarna att svaren behandlas anonymt men att det redovisade resultatet kan komma att kopplas till respondenterna då de ingick i en liten, redan utvald grupp, de svenska deltagarna i ISU-projektet. Genom att deltagarnas svar presenteras anonymt i resultatdelen, har vi försökt bevara deras integritet vilket enligt Göran Wallén, docent i vetenskapsteori vid Göteborgs universitet, anser vara väldigt viktigt att göra vid forskningsstudier.⁵⁸

Kontakt har även tagits med målsman för de minderåriga som deltog i studien och vi har fått deras godkännande.

⁵⁸ Wallén, Göran, *Vetenskapsteori och forskningmetodik*, 2:a uppl, (Lund: Studentlitteratur, 1996) s.129ff

2.3 Procedur

Under kursen forskningsmetodik, utformades vårt första PM inför C-uppsatsen. I slutet av kursen hölls ett seminarieum där PM:et diskuterades tillsammans med övriga studenter och seminarieledaren. Utifrån de synpunkter som framkom under mötet bearbetade vi vårt PM och kom så småningom fram till det slutgiltiga.

Vi arbetade fram en enkät som sedan skickades ut per post till samtliga svenska deltagare (åkare och tränare). I samband med utskicket medföljde ett missivbrev där det framgick vilka vi var och vad syftet med enkätstudien var. Elva av de femton deltagarna svarade på enkäten, fördelade på sex tränare och fem åkare. Fyra av enkätsvaren fick vi in efter en påminnelse.

Vi har medvetet utformat en generell enkät för att få en bred överblick och för att få så många deltagare som möjligt att svara på enkäten. För att få en djupare inblick i vad projektet inneburit valde vi att genomföra djupintervjuer med några av oss utvalda deltagare. Kontakt togs med de intervjupersoner som vi valt ut för studien antingen via e-post eller direkt per telefon för att fråga om intresse fanns för att delta i en intervju samt för att boka in tid för den kommande intervjun. Trost menar att det ibland kan vara bättre att ta den första kontakten per brev innan man avtalar tid och sedan genomföra intervjun.⁵⁹ Vi valde att gå tillväga på detta sätt för att intervjupersonen skulle få möjlighet att förbereda sig. Samtliga intervjupersoner har själva fått komma med förslag till den aktuella tidpunkten för intervjun.

Vi har inte genomfört någon provintervju då frågorna är starkt kopplade och relaterade till händelser och upplevelser under projektet och vi upplever att det inte varit möjligt för någon som ej varit deltagare att besvara dem.

Innan intervjuerna genomfördes utformade vi en intervjuguide, se bilaga 2. Samtliga intervjuer har skett via telefon då det vid två tillfällen förelåg ett stort geografiskt avstånd och i de andra två fallen inte funnits möjlighet att träffas på grund av tidsbrist för de aktuella intervjupersonerna. Vi såg också en fördel i att intervjuerna utfördes på ett likvärdigt sätt. Intervjuerna har genomförts av en och samma person. Intervjuerna tog mellan 30-45 minuter och vi följde intervjuguiden så långt det var möjligt.

⁵⁹ J. Trost. (2001b) s.57

Intervjuguiden var utformad på ett halvstrukturerat sätt, vilket betyder att en rad strukturerade frågor var förutbestämda men utrymme fanns för följdfrågor på eventuella ämnen som kom upp under intervjuens gång. Intervjuguiden var uppdelad i tre olika stycken, före-, under-, och efter projektet vilka tillsammans innehöll 14 strukturerade frågor. Intervjuerna började med att respondenten fritt fick berätta om sina första minnen av projektet. Vidare berättade respondenterna om sina förväntningar, krav, ambitionsnivåer, SKFs och ISUs roll i projektet. Efterföljande frågor rörde sammankomsternas upplägg och struktur samt respondenternas syn på projektets helhet och hur de gått vidare efter dess slut. I samband med intervjuerna fördes utförliga anteckningar av intervjuaren. Trost är negativ till att föra anteckningar samtidigt som man intervjuar, han menar att det kan verka störande för respondenten. Då vi enbart genomfört telefonintervjuer upplever inte vi att det varit ett problem.⁶⁰

Datainsamlingen har sammanställts för hand då respondenterna varit få till antalet och även med anledning av att resultatet varit lätt att tyda med blotta ögat. Vi har valt att presentera resultatet genom att ange antal personer som svarat likadant vid samma fråga, resultatet av enkäten finns i bilaga 3.

Studien har genomförts under tio veckor vilket innebär att tiden för planering, insamling av data, bearbetning, analys och skrivande har varit begränsad. Under studietiden har stora mästerskap, såsom JVM och VM ägt rum och medfört att flera av deltagarna varit svåra att nå då de befunnit sig utomlands. Vi hoppas att studien ska ge en rättvis bild av de svenska deltagarnas upplevelser och erfarenheter av projektet samt att den kan bidra till ökad kunskap som kan vara värdefull för framtida satsningar inom svensk konståkning.

Vi är medvetna om att vår studie enbart bygger på upplevelser av projektet och att det dessutom gått några år sedan projektet avslutades vilket innebär att tankar och känslor kan ha bleknat och när det gått så långt som tre år är det vanligt att man gärna minns det positiva.⁶¹

⁶⁰ J. Trost (2001b) s.52

⁶¹ P. Hwang och B. Nilsson. (2003) s.60f

2.4 Validitet och Reliabilitet

Vi har valt att studera samtliga svenska deltagares upplevelser av ISU-projektet. Elva av femton deltagare var med i studien och vi finner därför att studien har en hög generaliserbarhet.

Validiteten i vår studie bygger på uppfattningar av vad sanning är och hur det verifieras. Inom kvalitativ forskning koncentrerar man sig på det insamlade datamaterialet och tolkningen av detta. Kan resultatet grundas i datamaterialet? Vidare måste man se till svaren som respondenterna givit oss och resonera om de varit sanningsenliga eller inte. Vår utgångspunkt är att uppfattningarna som intervjupersonerna förmedlat är sanna för dem. Vi anser att studien mätt det vi avsåg att mäta, vilket tyder på en hög validitet.⁶² För att påvisa en högre validitet genomförde vi fyra djupintervjuer för att förstärka enkätsvaren.

Tillvägagångssättet vid insamlingen av enkäterna har skett på ett likvärdigt sätt vid samtliga tillfällen vilket styrker reliabiliteten.⁶³ Vi valde att använda oss av en enkel och strukturerad form i vår enkät och undvikit krångliga ord och negationer eftersom det lätt kan missuppfattas av de svarande och i sin tur ge en dålig reliabilitet. Eftersom enkäten var uppbyggd på ett strukturerat sätt upplever vi att vi har minimerat risken för att någon skulle ha missuppfattat frågorna och slumpen har i detta fall inte gjort sig gällande. Eftersom intervju som metod inte är ett tydligt mått av reliabilitet, säkerställs den genom intervjuarens erfarenhet och intervjuförmåga.⁶⁴ För att minska slumpinflytandet vid intervjuerna har vi använt oss av en intervjuguide och ställt frågorna på ett likartat sätt.

Vi har också tagit hänsyn till de tio standardreaktioner på kvalitativa intervjuer som Kvale framhåller. Att ha förkunskap om standarkritiken till intervjuforskning gör att vi kan argumentera för de invändningar som kan komma upp. Enligt Hassmén, Hassmén och Plate handlar reliabilitetsbegreppet om stabilitet, precision, pålitlighet och förutsägbarhet. De menar att begreppet kan diskuteras inom kvalitativ forskning medan andra anser att reliabilitet endast är möjlig att diskutera inom den kvantitativa forskningen. Kvale hävdar att den kvalitativa

⁶² J. Trost. (2001a) s.57ff

⁶³ Ibid. s.57ff

⁶⁴ S. Kvale. (1997) s.254ff

forskningsintervjun har kvantitativa inslag och därmed är reliabel. Den är vetenskaplig, tillförlitlig och trovärdig, den är också enligt Kvale hypotesprövande och generaliserbar.⁶⁵

En likadan studie vid ett senare tillfälle kan komma att ge ett annat resultat än det vi kommit fram till i det här arbetet på grund av att det är en kvalitativ undersökning som gjorts på deltagarnas nuvarande uppfattning vilken är sann idag men möjligen inte imorgon.⁶⁶

⁶⁵ Ibid s.254ff

⁶⁶ P. Hwang och B. Nilsson. (2003) s.60f

3 Resultat

I nedanstående kapitel kommer vi att presentera resultatet av enkät -och intervjustudien.

3.1 Uppfattningar av projektet

Lärorikt, roligt och intressant, så sammanfattar de flesta deltagarna sina upplevelser av projektet. Det råder inga anmärkningsvärda skillnader mellan åkarna och tränarna gällande deras upplevelser av projektet. Deltagarna är rörande överens om att projektet som helhet uppfyllt deras förväntningar.

3.1.1 Tränarnas upplevelser

I nedanstående avsnitt presenteras åkarnas respektive tränarnas upplevelser av projektet samt likheter och skillnader dem emellan.

I en intervju berättar en av tränarna om sina första minnen av ISU-projektet. Hon framhåller att det mycket omfattande biomekanikmaterial som tränarna blev tilldelade innan projektets start, gav en föräning om projektets arbetsbelastning. Trots goda förkunskaper inom ämnet diskuterades ändå den omfattande och höga nivån på materialet bland tränarna. Många av dem läste intensivt för att vara väl förberedda. De förmodade att projektet skulle ligga på en mycket hög nivå i fråga om teoretiska kunskaper men när deltagarna väl var på plats och fick en genomgång av föreläsarna, kände tränarna en lättnad över att det inte var så svårt som man till en början trott.

Enkätsvaren visar att de svarande uppfattade arbetsbelastningen under projektets gång som *hög* eller *mycket hög*. ”*För mig är detta ej negativt utan ett stort +*” anser en av respondenterna. Majoriteten håller med och anser att den höga arbetsbelastningen varit mycket positiv. Några av tränarna, som också påpekade att de hade jobb vid sidan av tränaryrket, upplevde att projektet var tidskrävande. Samtliga föreläsningar var på engelska vilket gjorde att de med begränsade språkkunskaper hade något svårare att ta till sig informationen, menar flera respondenter. ”*Det var lite påfrestande att all föreläsning var på engelska, men det gick ju bra ändå.*” Tränarna upplevde krav från SKF, möjligen kan det bero på att de kände press från förbundet då tränarna

inför starten av projektet fått i uppgift att vidareförmedla projektets innehåll till svensk konståkning. Idag präglas det svenska utbildningsmaterialet för tränare av ISU-projektet menar Carina Skoog, SKF.

De flesta deltagarna hade höga förväntningar när man gick in i projektet och möjligen kan det hänga ihop med en positiv inställning, det skulle bli roligt! Samtliga tränare som svarat på enkäten säger sig också ha haft en *hög* eller *mycket hög* ambitionsnivå under projektets gång. Den höga ambitionsnivån kan vara anledningen till att tränarna haft höga krav och förväntningar på sina adepter.

En tränare tyckte det var helt fantastiskt att man lyckats samla alla topptränare i den perfekta miljön, Vierumäki, där träningsmöjligheterna var otroligt bra. En annan tränare upplever dock att för många tränare med olika tekniker kan bli förvirrande och menar att det hade varit bra att hålla sig till ett mindre antal tekniktränare.

Projektet upplevs som en stor fördel för svensk konståkning som nu är på frammarsch men samtidigt känner en av de svenska tränarna att Sverige inte alls är så långt ifrån de bästa internationella tränarna.

En respondent berättar att åkarna främst ägnade sig åt fysträning, mental träning, isträning och dans medan tränarna dessutom hade föreläsningar i träningsplanering och biomeknik. Schemat angav tydligt vad som skulle göras under de olika passen. Exempelvis, under teknikträningen, där deltagarna i god tid fick veta vilka moment som skulle tränas under aktuell lektion. Detta gör också att det är lättare att följa sin träningsplanering och få med alla moment så att inget blir utelämnat, menar en av tränarna. Hon pekar ändå på att delar av Sverige redan jobbat på detta sätt sedan en lägre tid tillbaka och att det svenska landslaget nu präglas av upplägget.

3.1.2 Åkarnas upplevelser

”Det skulle bli jättespännande!” berättar en åkare om sina förväntningar inför projektets start. Då hon tidigare aldrig varit med på någon internationell tävling såg hon fram emot att träffa duktiga åkare och tränare från andra nationer. Så här i efterhand upplevde hon att *”landslagslägrenna påminner mycket om projektet, det är bara lite mindre folk.”* Projektet var

upplagt på ett likvärdigt sätt som hemma i Sverige. Det som saknas är de internationella relationerna till åkare och tränare och utbytet dem emellan, anser hon.

Enkätsvaren från åkarna visar att de, liksom tränarna, upplever att arbetsbelastningen under projektets gång varit *hög* eller *mycket hög* och det visar sig även att åkarna ser det som positivt. En respondent menar att *”det har varit krävande, men på ett bra sätt /.../ Man har ansträngt sig maximalt”*. En ytterlighet som skiljde sig från övriga tankar kring arbetsbelastningen var att en åkare upplevde att arbetsbelastningen var *mycket låg* samt att projektet innebar *”på tok för mycket pappersarbete”*.

Majoriteten hade höga krav och förväntningar på sig själva vilket kan utmynna i att deltagarna ville göra bra ifrån sig eftersom man också kände krav och förväntningar på sig från SKF och ISU. Att bli utvald av SKF gjorde att man gärna ville göra bra ifrån sig och visa att man förtjänade platsen menar en av de intervjuade åkarna.

Intervjupersonerna tycker att upplägget under vår- och höstträffarna var bra och varierande. Första året hade tränare och åkare genomgång av teknik på isen tillsammans vilket gjorde att det blev mycket stillastående menar flera respondenter. På önskemål av deltagarna ändrades detta till kommande träffar.

Åkarna kände stor respekt för projektets tränare och framhåller att alla var bra på olika sätt. Vidare ansåg de att det var bra med flera olika tekniktränare under projektet. De intervjuade åkarna berättade att tränarna under projektet bidrog med olika delar, vilket väckte tanken att det kanske vore bra med en hopptränare, en piruettränare och en stegtränare även på hemmaplan.

3.2 Förbättrade resultat

Alla åkare är mycket positiva till projektet som helhet och upplever att det varit helt enastående. *”Helheten i svensk konståkning har fått en kick framåt.”* Noterbart är att tränare och åkare svarade att de kunskaper man erhöll under projektets gång varit helt relevanta för den fortsatta karriären. Majoriteten anser även att projektets träning har bidragit till nya uppslag för den fortsatta träningen på hemmaplan. En tränare menar att fördjupningen och kunskapen som projektet bidragit med förbättrar resultaten, snarare än träningen där. *”Däremot att åkarna ’känner’ några av världens bästa tränare, åkare. De har blivit sedda av ISU – det har nog*

påverkat.” Vidare upplever respondenten att projektet gav energi åt tränare och åkare, just för att man blev ”peppad” och bekräftad av ”högdjuren”. Samtliga åkare och tränare är påfallande överens om att det mest positiva med ett sådant här projekt är att få träna med andra duktiga åkare och de bästa tränarna.

”Om jag inte varit med, kanske jag inte hade varit lika bra idag?”

Deltagande åkare

Trots att flera respondenter påpekar att träningen i Vierumäki inte i sig gett förbättrade resultat så verkar samtliga deltagare överens om att projektet som helhet utvecklade såväl tränare som åkare och de har i sin nuvarande träning förändrat delar efter nya lärdomar från projektet. De skiljer sig mellan åkarna och tränarna vilken typ av förändringar som skett, där åkarna upplever praktiska färdigheter såsom nya klarade hopp medan tränarna påpekar att de anammat träningsupplägget. Resultatet i enkäterna och intervjuerna pekar på att träningsplanering, mental träning och Anne Shelters steg- och bågklasser⁶⁷ är det som flest tagit till sig. Dansklasserna under projektet skiljde sig från de tidigare erfarenheter som åkarna hade med sig hemifrån. Åkarna introducerades i en mängd olika dansstilar till skillnad från den baletträning som tjejerna säger sig vara vana att träna hemma. De olika dansstilarna som instruerades bidrog till bättre kontroll på den egna kroppen berättar en åkare.

Det nya bedömningssystemet som under projektets gång ännu inte etablerats i tävlings-sammanhang och internationellt sett endast var på planeringsstadiet, togs ändå upp. Kunskapen om det nya bedömningssystemet, menar flera respondenter, har varit mycket givande och gav deltagarna ett försprång gentemot övriga åkare och tränare i Sverige. Ett av målen med ISU-projektet var att varje deltagande nation skulle få fram åkare på hög internationell nivå. Av dagens tävlingsresultat att döma kan vi se att projektet lyckats med ambitionen.⁶⁸

De svenska tränarna hade i uppdrag från SKF att vidareförmedla kunskaperna som erhöles under projektet till konståknings-Sverige. På det svenska konståkningskonventet som ägde rum i september 2003 presenterade några av de deltagande tränarna vad som gjorts under ISU-projektet. Vidare har lärdomarna förmedlats i de olika distrikt där tränarna i sin vardag är aktiva.

⁶⁷ Anne Shelter höll i steg- och bågklasserna under ISU-projektet. Hon är en berömd konståkningstränare, främst inom stegträning.

⁶⁸ SKF:s hemsida

Resultatet pekar på att Västergötland är ett distrikt som arbetat flitigt med vidareförmedling. En anledning kan vara att distriktet också haft flest antal deltagande tränare.

3.3 Förändringar i den nuvarande träningen

En stor förändring som projektet medfört är de nya kontakter man knutit med internationella tränare, föreläsare och åkare. En tränare berättar om ett fortsatt samarbete med framför allt Norge. Åkarna talar om den nuvarande relationen till andra internationella åkare som deltog vid projektet. Vissa har de bättre kontakt med än andra men de framhåller att det är roligt att träffa samtliga vid internationella tävlingar, de intervjuade åkarna säger sig ha närmast kontakt med de finska tjejkarna. Så här i efterhand upplever många av de svarande att de nya kontakterna har varit givande för åkarna och flera av dem åker nu på träningsläger runt om i världen.

Fysträningarna och fystesterna var något som projektet lade stor vikt vid men för Sveriges del var det inga revolutionerande nyheter menar de intervjuade tränarna. Möjligen beror den uppfattningen på att Sverige sedan en lägre tid tillbaka varit duktiga på att utöva fysträning vid sidan av isen som en del av den vardagliga träningen. En av respondenterna tror dock att andra nationer, exempelvis Danmark, som inte hade lika utbredd fysträning fick värdefulla lärdomar att ta med sig hem. En av projektets föreläsare poängterar vikten av enkla fystester som inte kräver labbmiljö utan som kan genomföras under enklare förhållanden. Det medför att tränarna kan testa fler åkare eftersom det är billigare och inte kräver samma tidsåtgång. Dessutom kan en kontinuitet i testandet uppnås, vilket intervjupersonen tog med sig hem.

En intervjuad tränare uppskattade *Gail Davids*⁶⁹ material i mental träning. Det var klart och tydligt och kunde lätt översättas till det egna språket och var dessutom lätt att använda för åkarna.

De intervjuade åkarna påpekar att de lärde sig mycket nya steg och bågar från Anne Shelters klasser vilket även de övriga respondenterna upplever vara viktiga och kunskapsberikande. Flertalet framhåller att de nu etablerat hennes steg och bågar i sin nuvarande träning. En åkare framhåller att dansklasserna, där man fick dansa andra danser än ballett, var mycket roligt och

⁶⁹ Gail Davids, ISU-projektet föreläsare i mental träning.

lärorikt. Teater på is ansåg en tränare som fantastiskt bra och hon säger sig använda flera av övningarna hemma.

En av de unga deltagarna uttrycker: *”Jag skulle vilja förbättra att lägret borde fortsatt än i dag.”* Flera av de svenska konståkarna upplevde att ISU-projektet varit en stor och betydelsefull händelse som förändrat deras inställning till sin konståkningskarriär. Resultatet i vår studie har visat att våra svenska åkare efter deltagande i ISU-projektet har fått ökad insikt i att vägen mot stjärnorna inte är så lång. Motiverad, målmedveten och hård träning kan leda de svenska talangerna i rätt riktning.

“Only those with talent and patience for adequate training programs will become the stars of the future”.⁷⁰

⁷⁰ S. Dubravcic-Simunjak et al. (vol. 31. No.4, 2003) p.516

4 Diskussion

I följande kapitel diskuterar vi resultat som vår studie har kommit fram till i förhållande till det rådande forskningsläget.

Vårt syfte har varit att studera ISU-projektets betydelse för de svenska deltagarna och studien bygger på deltagarnas upplevelser av ISUs talangutvecklingsprojekt. Efter att ha tagit del av deras uppfattningar av projektet kan vi konstatera att åkare och tränare har mycket likvärdiga tankar och upplevelser kring projektet.

I forskningsläget har vi presenterat tidigare studier av talang- och utvecklingsprojekt. Eftersom forskare inte visat intresse för att studera utvecklingsprojekt inom konståkning har vi sett till andra idrotter och vad som gjorts där. Däremot har forskare intresserat sig för forskning av skador och skadeförebyggande träning och även en hel del konditionsstudier är gjorda inom konståkning vilka vi också presenterat i vårt forskningsläge.

Tre år efter ISU-projektet visar tävlingsresultat att flera av de svenska deltagande åkarna lyckats bra både nationellt och internationellt. Åkarna har efter projektet kvalificerat sig till stora mästerskap på både junior- och seniornivå. Målet var att hjälpa de deltagande nationerna att få fram åkare på hög internationell nivå och för Sveriges del har ambitionen lyckas väl.

Resultatet i studien har visat att det inte är innehållet i projektet som gjort att det gått bra för åkarna. De främsta bidragande faktorerna bakom framgångarna upplevs av de svenska deltagarna vara kontakten med kända och framgångsrika tränare, åkare och föreläsare runt om i världen. Annerstedt och Gjerset hävdar, som tidigare nämnts, att det är viktigt att knyta kontakter och utbyta erfarenheter med andra tränare för att de ska utvecklas. Carlson och Engström tar upp vikten av att ha goda relationer till sina träningskompisar och tränare för att nå den absoluta eliten. De sociologiska faktorerna som de vidhåller vara viktiga belyser också deltagarna i ISU-projektet som betydelsefulla. Då konståkning är en individuell idrott som kräver hård och målinriktad träning för att lyckas kan man inte nå stjärnorna utan att finna glädje och gemenskap i gruppen. Den schematiska modellen över helhetstänket i en idrottsprestation som finns presenterad i figur 1, tar upp just de sociologiska faktorerna som deltagarna i ISU-projektet och även forskare upplever vara väsentliga i en utvecklingsprocess.

Topptränarna har peppat och inspirerat de svenska åkarna till att prestera bättre och det är det som utvecklat dem snarare än själva detaljkunskapen som topptränarna besitter. Känslan av att bli bekräftad av "högdjuren" och det faktum att åkarna inte alltid är "bäst" på isen, vilket man är i hemmaklubben, har visat sig gynna de svenska deltagarna. Trots att åkarna som deltog i ISU-projektet inte tillhörde världseliten så låg nivån på åkarna som deltog i projektet på en avsevärt högre nivå än vad de svenska åkarna hade möjlighet att träna med på hemmaplan. Det är betydligt mer utvecklande att träna med lika duktiga- eller bättre åkare där man kan sporra varandra i sin utveckling.

Groves menar att livsstil är minst lika viktigt som genetisk talang och träning vilket också Annerstedt och Gjerset poängterar. Det kan vara lättare att hitta en god livsstil då åkarna i ISU-projektet fick möjligheten att umgås och träna med likasinnade elitsatsande ungdomar som också lägger ner stor del av sin tid på idrotten. Detta tror vi kan vara svåra på hemmaplan där kompisarna utanför idrotten möjligen inte har förståelsen för satsningen och den tid den aktive lägger ner på konståkningen. ISU-projektet har inneburit att relationerna inom den svenska truppen och nationerna emellan stärkts. Under internationella evenemang känner deltagarna nu övriga internationella åkare och tränare vilket ger en känsla av att vara en i "gänget".

Deltagarna upplever det som mycket positivt att delta i ett talangutvecklingsprojekt tillsammans med andra nationer under de perfekta förhållanden som rådde i Vierumäki. Att få bästa möjliga inlärningsklimat och optimala utvecklingsmöjligheter poängterar Lundqvist som mycket betydelsefullt i sin studie om barnidrott och talangutveckling.

Den amerikanska gymnastiken har välorganiserade talangutvecklingsprogram, TOP och Future stars, precis som ISU-projektet har de satsat på unga identifierade talanger. Dessutom är båda projekten utvecklande för såväl atleterna som för deras tränare. Vidare kan vi se ett samband mellan TOP, Future stars program och ISU-projektet i fråga om syftet med satsningarna som är/var att nå hög nationell och internationell toppnivå.

Forskning talar för att specialisering i tidiga åldrar för idrotter som konståkning och kvinnlig- och rytmisk gymnastik är viktigt i utvecklingen av talanger. TOP programmet börjar sin satsning för flickor redan i sjuårsåldern. Carlson och Engström samt Lundqvist hävdar däremot att tidig specialisering inte gynnar utvecklingen och de menar att de som i tidiga år ägnar sig åt mer än en idrott i större utsträckning lyckas bättre när de blir äldre. Dock är den forskningen relaterad till

andra idrotter som av allmänheten generellt förknippas med manliga lagidrotter (handboll, fotboll och hockey med flera). De är idrotter som kräver kvalitéer och kompetenser som utvecklas i senare åldrar och vi tror att utövarna i dessa idrotter har större möjligheter att bli bra i senare år. I konståkning är man, enligt Lipetz och Kruse, relativt- eller mycket ung på internationell elitnivå. Med andledning till ovan nämnda forskning ser vi vikten av tidig specialisering inom konståkning. Forskning som talar för tidig specialisering påvisar att tävling i unga år kan utveckla mentala kapaciteter såsom självdisciplin, självförtroende/självkänsla och förmågan att fokusera. Forskningen styrker därmed det sätt som ISU-projektet valt att jobba på. Men som den amerikanska gymnastikens framgångsrika satsningar visar kan man i dessa idrotter välja att börja sin specialisering ännu tidigare, redan i sjuårsåldern.

Talangutveckling är en långsiktig process som kräver en grundlig planering menar forskare. I utvecklingen av talanger bör tränaren enligt Annerstedt och Gjerset ställa höga krav på idrottaren på rätt sätt. Flera av åkarna som deltog i projektet upplevde höga krav från tränare, SKF och ISU. Förklaringen kan bero på att man blivit utvald att representera Sverige och åkarna vill bevisa att de förtjänar att vara där. Vi kan av resultatet inte utläsa om kraven de känt varit negativa men då samtliga deltagare upplever projektet som mycket positivt kan vi ana att de inte upplevt kraven som negativ press. Även tränarna säger sig ha upplevt krav speciellt från det svenska förbundet. Möjligen kan det bottna i ett uttalat krav på tränarna i samband med starten av projektet, vilket bestod i att förmedla de eventuella kunskaper som man erhöll till svensk konståkning.

Studier har visat att tidig specialisering kan ge ökad skaderisk men för att undvika skadorna är det viktigt att ha de rätta kunskaperna om hur man utvecklar talanger. Sanda Dubravcic-Simunjak, MD, tar upp vikten av att skapa adekvata träningsprogram i unga år för att minimera skaderisken. Under ISU-projektet säger sig deltagarna ha lärt sig viktig kunskap i fråga om träningsplanering och träningsupplägg men det räcker inte med att ha kunskapen om hur man skapar programmen om de inte etableras och följs. Studien om skador och överträningssyndrom på världens bästa juniorkonståkare har visat vilken typ av skador som är vanlig i unga år. Vid tiden för ISU-projektet befann sig deltagarna precis före eller i juniorålder vilket har betydelse för framför allt tränarna som lägger upp en träningsplaneringen för sina åkare. De flesta idrottare råkar vanligen ut för någon typ av skada under sin karriär men genom medvetenhet om adekvata träningsprogram ökar chanserna att snabbare komma tillbaka.

Under höstträffarna lade projektet mycket tid på fiktiva tävlingar vilket är ett bra sätt att träna för att kunna prestera väl under tävlingssäsong. Som forskning visat är det viktigt med god kondition för att orka prestera under stora mästerskap varför ISU valde att i bästa mån efterlikna dessa tävlingar. Då varje land valt ut de främsta identifierade talangerna till ISU-projektet var konkurrensen mellan de tävlande hård.

Med avseende på det nya bedömningssystemet kan vi se att dansklasserna som åkarna arbetat med under ISU-projektet har haft stor relevans. Olika dansstilar presenterades vilket gjorde att åkarna lärde sig att uttrycka sig till flera olika stilar och inte bara balett som tidigare varit den dominerade dansen bland de svenska deltagarna. Det finns i och med det nya bedömningssystemet större anledning att lägga mer tid på att utveckla uttryck ("performance"). Det är enligt Smith viktigt att kunna vara uttrycksfull på isen och SKF menar att en åkare måste kunna "trollbinda" domarna med sin utstrålning.

Alla som fick möjlighet att delta i ett liknande projekt skulle tacka ja. Återträffar är något som både åkare och tränare ser som något mycket önskvärt. För tränarnas del, fortbildning och för åkarnas del, ett gemensamt träningsläger i ISU-projektets anda. En åkare berättar under intervjun att hon tycker att ett likadant projekt borde genomföras för den efterkommande generationen.

Resultatet i vår studie tyder på att en liknande satsning som ISU-projektet fast med enbart svenska deltagare inte skulle ge samma utfall som projektet gjort med en internationell prägel. Majoriteten framhöll att man i det svenska landslaget till stor del jobbar på ett liknande sätt som i ISU-projektet men deltagarna saknar sporren från andra nationer. Sverige är en relativt liten konståkningsnation och ytterligare svenska satsningar skulle innebära att det satsades på samma konståkare som redan är inne i "systemet" idag. Svensk konståkning har elitsatsningar för ungdomsåkare och utmanare till landslaget vilka också skulle behöva den internationella utmaningen i tidiga år.

5 Förslag till fortsatt forskning

Vi ser ett stort intresse i att lära av de amerikanska gymnasternas TOP och Future stars program vilka Brown anser vara två av de mest organiserade talangidentifikationsprogrammen som finns. Ett liknande system skulle vara intressant att etablera i konståkning. Amerikanerna har sett talangutveckling ur ett bredare perspektiv och programmen syftar till att utbilda såväl aktiva som tränare och föräldrar/förmyndare vilket visar på god kunskap om hur utveckling av talanger sker. Socialisation är något som programmen fäst stor vikt vid och precis som flera forskare har påpekat så är det en viktig del i vägen mot toppen.

6 Referenser

6.1 Tryckta källor

Annerstedt, Claes, Gjerset, Asbjørn, *Idrottens träningslära*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2002)

Brown, Jim, *Sports talent – how to identify and develop outstanding athletes*, (Champaign, USA: Human Kinetics, 2001)

Carlson, Rolf, *Från simlek till final, en uppföljningsstudie om simmare och hoppare i Stockholmsdistriktet*, Rapport i pedagogik 01, (Stockholm: Idrottshögskolan, institutionen för idrotts-och hälsovetenskap, 1995)

Carlson, Rolf, och Engström, Lars-Magnus, *80-talets svenska tennisunder, en analys av spelarnas bakgrund och utveckling*, Rapport 07, (Stockholm: Högskolan för lärarutbildning i Stockholm, 1986)

de Bourg, Katarina, *Teknik och mental träning för konståkare*, Slutrapport 32, (Stockholm: CPU, 1995)

Dubravic-Simunjak, Sanda, Pecina, Marko, Kuipers, et.al, The incidence of injuries in elite junior figure skaters, *The American Journal of Sports Medicine*, (vol. 31. No 4, 2003)

Gustavsson, Bengt (red.), *Kunskapande metoder, inom samhällsvetenskapen*, 3.e upplagan (Lund: Studentlitteratur, 2004)

Hallberg, Klas, Kull, Magnus, *Varför växer gräset? Andra sådden*, (Finland: Brain Books, 2000)

Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, Plate, Johan, *Idrottspsykologi*, (Stockholm: Natur och kultur, 2003)

Hwang Philip, Nilsson, Björn, *Utvecklingspsykologi. 2:a utgåvan* (Stockholm: Natur och kultur, 2003)

Kjaer, Michael och Larsson, Benny, Physiological profile and incidence of injuries among elite figure skaters, *Journal of Sport Science*, (1992)

Kvale, Steinar, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Lund: Studentlitteratur, 1997)

Lipetz, Jennifer, Kruse, Roger J. Injuries and special concerns of female figure skaters. *Clinics in Sports Medicine*, (vol. 19, No. 2, 2000)

Lundqvist, Carolina, *Barnidrott och talangutveckling – en kvalitativ studie av fotbollstränares uppfattningar*, C-uppsats i pedagogik med inriktning idrott, sektionen för hälsa och samhälle vid Högskolan i Halmstad. 2000:4 (Halmstad, 2000)

SISU Idrottsutbildarna, *Talangutveckling, motiverad och målinriktad träning för barn och ungdom*. (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2006)

Smith, Angela D, The young skater, *Clinics in Sports Medicine*, (vol 19, No. 4, 2000)

Trost, Jan, *Enkätboken*, 2.a uppl, (Lund: Studentlitteratur, 2001a)

Trost, Jan, *Kvalitativa intervjuer 2:a uppl*, (Lund: Studentlitteratur 2001b)

Wallén, Göran, *Vetenskapsteori och forskningmetodik*, 2:a uppl, (Lund: Studentlitteratur, 1996)

6.2 Otryckta källor

Elektroniska källor:

Svenska konståkningsförbundets hemsida www.skatesweden.se

Internationella Skridskounionens hemsida www.isu.org

TV 4:s hemsida, www.tv4.se

Källor som finns i Svenska konståkningsförbundets ägo:

Material från ISU-projektet

Källor som finns i författarnas ägo:

E-post från specialdistriktsförbunden, 3st

Muntliga källor i författarnas ägo:

Egna anteckningar

Intervju 1 2006.03.29

Intervju 2 2006.04.09

Intervju 3 2006.04.09

Intervju 4 2006.04.10

Samtal med Carina Skoog under säsongen 05/06

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Frågeställningar:

- Hur uppfattades ISU-projektet av de aktiva och deras tränare?
- Vilka likheter respektive skillnader finns mellan de aktivas och tränarnas upplevelser av ISU-projektet?
- Har ISU-projektet bidragit till resultatmässiga förändringar, i så fall på vilket sätt?
- Har ISU-projektet bidragit till förändringar i de svenska deltagarnas nuvarande träningsupplägg, i så fall på vilket sätt?

VAD?

Vilka ämnesord har vi sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Figure skating</i> <i>figureskating</i>	<i>Inga synonymer</i>

VARFÖR?

Varför har vi valt just dessa ämnesord?

Efter råd från bibliotekarien sökte vi på enbart ovanstående ämnesord då en generell sökning kunde öka möjligheten till relevanta träffar. Vi skulle då få möjligheten att kika igenom samtliga artiklar som innehöll något om konståkning eftersom vi förutspådd att det inte skulle ge alltför många träffar.

Den svenska forskningen inom konståkning är mycket begränsad varför vi valt att söka på den engelska motsvarigheten.

HUR?

Hur har vi sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>Pub Med</i>	<i>figureskating</i>	83	3
	<i>figure skating</i>	83	3
	<i>figure skating*</i>	48	2
	<i>figure skating* development</i>	3	1
	<i>figureskating, mental training</i>	3	0
	<i>sport psychology, figure skating</i>	13	0

KOMMENTARER:

Det har varit mycket begränsat att hitta forskning om elitutvecklingsprojekt inom konståkningen. När vi började med studien var ambitionen att behandla de olika delar som ISU-projektet arbetat med, exempelvis mental träning. Vi valde därför att enbart söka på konståkningsrelaterade ämnesord.

Vid ett senare skede omformades upplägget och majoriteten av den forskning som vi tagit med i arbetet har inte sökts via någon databas.

Intervjuguide c-uppsats ISU-projektet

Före projektet

- Kan du berätta lite om starten av ISU-projektet?
- Vad hade du för tankar när du gick in i projektet?
- Vad hade du för ambitioner/förväntningar?

- Vad hade SKF för roll?
Uttalade krav – förväntningar på dig?
- Vad hade ISU för roll?
Uttalade krav – förväntningar på dig?

Under projektet

- Hur var sammankomsterna upplagda?
- Hur ser du på detta upplägg?
- Vad skulle du göra annorlunda?
- Kan du berätta om de olika områdena som berördes under ISU-projektet?
- Vad kommer du ihåg mest från
 - Mental träning
 - Fysträning
 - Träningsplaneringen
 - Teknikträningen
 - Koreografi/teater på is
 - Annat?

Efter projektet

- Hur upplever du att projektet varit för din fortsatta karriär?
- Vad tar du med dig mest från projektet?
- Hur ser kontakten ut med de övriga deltagarna idag?
- Hur har du som deltagare förmedlat kunskaperna vidare i Sverige?

Enkätssammanställning

1) Antal svarande på enkäten

Åkare	5 st
Tränare	6 st

2) Hur stor del av projektets aktiviteter har du deltagit i?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
< 25 %	0 st	0 st	0 st
25-50 %	2 st	1 st	1 st
51-75 %	1 st	0 st	1 st
> 75 %	8 st	4 st	4 st

3) Deltagarnas beskrivande ord av projektet:

Lärorikt	7 st	Utvecklande	1 st
Roligt	4 st	Nätverksbindande	1 st
Bra	3 st	Entusiasm	1 st
Intressant	3 st	Superbra	1 st
Givande	2 st	"Kick"	1 st
		Fantastiskt	1 st
		Ambitiöst	1 st
		Omfattande	1 st
		Jobbigt	1 st
		Organiserat	1 st

4) Uppfylldde projektet som helhet dina förväntningar?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	0 st	0 st	0 st
Ja, något	1 st	1 st	0 st
Ja, helt	10 st	4 st	6 st

5) Vad anser du om ambitionsnivån under projektet under projektet hos

a. dig själv?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket låg	0 st	0 st	0 st
Låg	1 st	1 st	0 st
Hög	1 st	0 st	1 st
Mycket hög	9 st	4 st	5 st

b. din tränare/din adept?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket låg	0 st	0 st	0 st
Låg	0 st	0 st	0 st
Hög	3 st	1 st	2 st
Mycket hög	8 st	4 st	5 st

c. övriga svenska deltagare?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket låg	0 st	0 st	0 st
Låg	0 st	0 st	0 st
Hög	2 st	0 st	2 st
Mycket hög	9 st	5 st	4 st

d. projektets föreläsare och instruktörer?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket låg	0 st	0 st	0 st
Låg	0 st	0 st	0 st
Hög	2 st	1 st	1 st
Mycket hög	9 st	4 st	5 st

6) Vad anser du om projektets arbetsbelastning?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket låg	1 st	1 st	0 st
Låg	0 st	0 st	0 st
Hög	5 st	1 st	4 st
Mycket hög	5 st	3 st	2 st

7) Vad anser du om projektets arbetsformer?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Mycket dåliga	0 st	0 st	0 st
Dåliga	0 st	0 st	0 st
Bra	2 st	0 st	2 st
Mycket bra	8 st	4 st	4 st

(1 internt bortfall – 1 st åkare)

*8) Har projektets träningar/föreläsningar legat på en rimlig nivå**a. för dig själv?*

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	0 st	0 st	0 st
Ja, något	2 st	1 st	1 st
Ja, helt	9 st	4 st	5 st

b. för övriga svenska deltagare?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	0 st	0 st	0 st
Ja, något	1 st	1 st	0 st
Ja, helt	9 st	4 st	5 st

(1 internat bortfall – 1 st tränare)

*9) Upplever du att du haft krav och förväntningar på dig från**a. familj/vänner*

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	5 st	2 st	3 st
Nej, knappast	2 st	1 st	1 st
Ja, något	4 st	2 st	2 st
Ja, helt	0 st	0 st	0 st

b. dig själv

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	0 st	0 st	0 st
Ja, något	3 st	1 st	2 st
Ja, helt	6 st	2 st	4 st

(2 interna bortfall – 2 st åkare)

c. Svenska konståkningsförbundet

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	0 st	0 st	0 st
Ja, något	5 st	2 st	3 st
Ja, helt	4 st	1 st	3 st

(2 interna bortfall – 2 st åkare)

d. ISU

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Nej, inte alls	0 st	0 st	0 st
Nej, knappast	2 st	0 st	2 at
Ja, något	7 st	3 st	4 st
Ja, helt	0 st	0 st	0 st

(2 interna bortfall – 2 st åkare)

10) Har kravnivån ändrats under projektets gång?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Ja	2 st	1 st	1 st
Nej	9 st	4 st	5 st

11) Upplever du att de kunskaper du fått under projektet är relevanta för din fortsatta karriär?

Nej, inte alls	0 st
Nej, knappast	0 st
Ja, något	0 st
Ja, helt	10 st

(1 internat bortfall – 1 st åkare)

12) Har projektets träning bidragit till förbättrade resultat?

	Totalt:	Åkare:	Tränare:
Ja	9 st	5 st	4 st
Nej	1 st	0 st	1 st

(1 internt bortfall – 1 st tränare)

Förekommande svar

Började med trippelhopp
 Helheten i svensk konståkning har fått en kick framåt
 Steg/båg träning
 Planering
 Teknik
 Mental träning
 Fysträning

13) Har ISU-projektet bidragit till förändringar i din nuvarande träning?

	Totalt:
Ja	9 st
Nej	0 st

(2 interna bortfall – 1 st åkare, 1 st tränare)

<i>Förekommande svar</i>		Totalt:
	Planering/upplägg	5 st
	Fysträning	1 st
	Mental träning	2 st
	Teknik	2 st
	Skating classes	2 st
	Mer effektiv träning	1 st

14) Vad är ditt helhetsintryck av projektet?

	Totalt:	Åkare:	Tränare
Mycket dåligt	0 st	0 st	0 st
Dåligt	0 st	0 st	0 st
Bra	1 st	1 st	0 st
Mycket bra	10 st	4 st	5 st

15) Om du fick möjlighet att delta i ett liknande projekt, skulle du tack ja?

Ja	11 st
Nej	0 st