



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för folkhälso- och idrottsvetenskap

Individ eller lagträning

**En kvantitativ studie om upplevelse och omfattning av
individanpassad träning för lagidrottare på idrottsgymnasium**

Anders Stolpe och Samuel Löfström

2021

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil
Examensarbete Idrottsvetenskap

Handledare: Sven Blomqvist
Examinator: Göran Svedsäter

Abstrakt

Bakgrund: Lagidrotter på elitnivå har idag individanpassad träning för alla spelpositioner. Detta individanpassade träningsupplägg har ökat, då kravet på att prestera för lagen och individen har ökat de senaste 10-15 åren. Idag är många elitspelare inom lagidrott redan vid 18-20 års ålder. Hur upplever 18-19 åriga lagidrottare idrottsgymnasisters individanpassad lagidrottsträning?

Syfte: Syftet med denna studie är att undersöka 18-19 åriga idrottsgymnasisters upplevelse samt omfattning av individanpassad träning för lag på idrottsgymnasium.

Metod: Studien är kvantitativ enkätundersökning med en deskriptiv ansats. Det är ett riktat bekvämlighetsurval. Målpopulationen är 18-19 åriga lagidrottare på idrottsgymnasium. 106 enkäter skickades ut varav 26 stycken svarade på enkäten.

Resultat: Huvudfynden i denna studie var att 46% av deltagarna aldrig tränade individuellt och att 31% av deltagarna tränade individuellt 1-3 tim/v. Omfattningen av lagträning var att 46% av deltagarna tränade lagträning 1-2 ggr/v. 31% av deltagarna tränade alltid på att förbättra sina svaga sidor. När det gällde upplevelsen av om de ville ha mer lagträning med hela laget så svarade 15% att de alltid ville ha mera lagträning. När det gällde deltagarnas upplevelse om hur ofta de tränade och spelade på en viss spelarposition så svarade 31% att de alltid gjorde detta. Man kan av detta utläsa att de flesta deltagarna är nöjda med den spelarposition de har idag.

Slutsats: Studien visar att det är en större del av deltagarna som tränar 1-2 gånger i veckan och 1-3 timmar i veckan. Studien visar att individanpassad träning och lagträning tränas nästan lika mycket av deltagarna. Den visar också att större delen av deltagarna tränar och spelar på en viss spelarposition och att de inte vill byta till en annan spelarposition på träning eller när de spelar.

Nyckelord

Individanpassad träning, Omfattning, Spelarposition, Upplevelse, Lagträning

Innehållsförteckning

Nyckelord.....	2
Definition av individanpassad träning	4
Inledning	5
Bakgrund.....	5
Spelarutveckling - Individträning och variationsträning	7
Problemformulering.....	7
Syfte	8
Metod	8
Studiedesign.....	8
Urval.....	8
Genomförande.....	8
Databearbetning	9
Validitet och Reliabilitet	9
Etiska överväganden	9
Resultat.....	10
Bakgrundsinformation	10
Omfattning	11
Upplevelse.....	12
Spelarposition – Upplevelse av individuell träning	16
Diskussion.....	18
Resultatdiskussion.....	18
Omfattning	18
Upplevelse.....	19
Spelarposition.....	19
Metoddiskussion	21
Etikdiskussion	23
Fortsatt forskning	23
Slutsats	24
Källförteckning	24
Bilagor.....	28
Bilaga 1	28
Bilaga 2	32
Bilaga 3	38

Definition av individanpassad träning

Med individuell träning för lagidrottare menas den träning som kan förbättra personens spelförmåga inom sin lagidrott utifrån sin position, av spelteknisk och kunskapsmässig karaktär som kan förbättra personens individuella prestation i laget. Där tränaren tillsammans med spelaren utvecklar dess individuella spelfärdigheter. Detta kan ske på olika sätt, antingen genom att tränaren tränar en spelare enskilt för att förbättra personens individuella spelfärdigheter eller kan det också ske i en liten grupp med andra spelare i samma spelarposition där de utvecklar sina individuella spelfärdigheter var för sig. (Cannella, 2003; Piscotta, 2008; Wilson et al., 2016; Hornig et al., 2016) (För ytterligare definitioner se bilaga 3)

Inledning

Lagidrotter på elitnivå har idag individanpassad träning för alla spelarpositioner. För 10-15 år sedan tränade alla i laget tillsammans på ungefär samma sätt både i Sverige och internationellt. Detta individanpassade träningsupplägg har ökat, då kravet på att prestera för lagen och individen har ökat de senaste 10-15 åren. Internationellt har individanpassad träning funnits länge som till exempel i NHL (Cannella, 2003) och fotboll (Coughlan et al., 2014) där detta har använts för att öka lagets och individens prestation. Inom svensk elitidrott har detta inte funnits lika länge, men under de senaste 10 åren har individanpassad träning ökat inom svensk elitlagidrott och kan idag ses som standard för att öka prestationen för laget och individen.

Idag är många elitspelare inom lagidrott redan vid 18-20 års ålder. Hur upplever 18-19 åriga elitsatsande lagidrottare som går på ett idrottsgymnasium individanpassad lagidrottsträning? Då de i den åldern förväntas kunna ta en plats i ett elitlag.

Bakgrund

Lagidrotter med elitsatsningar bedrivs idag från ungdomsverksamhet till senior elitnivå. Det skiljer sig dock en hel del i träning beroende på vilken ålder träningen bedrivs i men också vilken nivå och intensitet den bedrivs i. Lagidrotters individanpassningar (spelarpositioner) har också påverkat träningens utformning över tid. (Cannella, 2003; Coughlan et al., 2014)

Det finns skillnader mellan olika lagidrotters träning beroende på karaktären på lagidrotten, om den har bedrivits på gräs, is, eller inomhus i en idrottshall. Det finns också skillnader mellan lagidrotter som har målvakter och lagidrotter utan målvakter, detta påverkar också träningsmetoderna (Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016). I amerikansk fotboll är det ett annat spelupplägg än i fotboll och

ishockey, med många fasta situationer där laget försöker vinna yards för att sedan kunna göra mål (Halil et al., 2020; Ireland et al., 2019; Machado et al., 1999). Det är även andra spelarpositioner som quarterback, running back och wide receiver. Det gör att träningen skiljer sig från andra lagidrotter som har en målvakt. Men även där skiljer sig träningen åt. Fotboll har 11 spelare på planen som består av målvakt, försvarare, mittfältare och anfallare och spelas på gräs. Frispark och hörna är fasta situationer i fotboll (Hornig et al., 2016). Ishockey som har 6 spelare på isen på en yta som är ca $\frac{1}{4}$ i storleken av en fotbollsplan. Det gör att spelet går mycket snabbare, och det görs spelarbyten efter ca 40 sek. vilket skapar helt andra behov. Powerplay och boxplay är specifikt för ishockeyn (Forsman et al., 2016) (För definitioner se bilaga 3). Olika regler skapar olika behov. Det gör att träningen måste anpassas efter spelarpositioner, antal spelare och storleken på planen och regler för lagidrotten (Baker et al., 2013).

Idag har lagidrotterna utvecklats från att tidigare haft en mer gemensam träning för spelarna med endast en tränare som tränade hela laget, där laget gjorde i stort sett samma övningar, oavsett position i laget och lagidrott. (Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016; Baker et al., 2013). Med tiden har dock kraven för lagen att prestera bättre och bättre drivit utvecklingen till att lagidrottarna får en mer och mer individanpassad träning efter person och förmåga. Lagidrotter på elitnivå har individuella tränare för alla spelarpositioner/ funktioner och det läggs mer och mer tid på detta för att förbättra individens prestationsförmåga (Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016; Halil et al., 2020; Dello Iacono et al., n.d.; Oboeuf et al., 2020; Forsman et al., 2016).

Individanpassning

Inom de olika lagidrotterna så tränas det positionsträning för att utveckla spelet och spelaren/individ. Detta har gjort att ett idrottslag inte bara har en tränare idag utan flera stycken, i vissa lag så kan det finnas många olika tränare med sina speciella inriktningar. Till exempel målvaktstränare, backtränare, forwardstränare, specialteamstränare för boxplay och powerplay, frispark, hörnor, frislåg, quarterbacksträning, signaler, formationer, yardlinjeframflyttningar, men även spelarutvecklare som skall utsätta spelaren för oväntade situationer. Detta gör att lagidrottsträning i dag är komplicerad och kräver många olika typer av tränare för att kunna tillgodose utvecklingen av spelaren och laget (Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016; Ireland et al., 2019; Machado et al., 2019; Mannie et al., 2019; Otte et al., 2020; Tromp et al., 2020).

Anders Stolpe och Samuel Löfström

När det gäller träning på fasta spelposition så kan detta ske på många olika sätt. T ex. Individuell träning enskilt med tränaren eller i en mindre grupp med spelare som spelar på samma spelarposition för att utveckla/förbättra spelarens starka och svaga sidor. Olika spelövningar som går ut på att förbättra sin spelarposition både offensivt och defensivt, smålagsspel på varierande ytor med olika antal spelare på planen. Det har visat sig att ju färre spelare på planen det är i smålagsspel ju mer utvecklas spelaren i att vara kreativ, boll/puck innehav, passningar, spelförståelse, tacklingar, att göra sig spelbar osv. Ett annat sätt är att träna på fasta situationer, träna på sina svaga sidor, träna på sina starka sidor (Silva et al., 2014; Machado, 1999; Coughlan et al., 2014; Güllich et al., 2019; Rosalie et al., 2020; Huijgen et al., 2019).

En annan fördel med smålagsspel är att man kan dela upp laget i flera smålagsspel så att alla är aktiva under hela träningspasset för att undvika för många/för långa pauser för vissa spelare, detta gynnar även utvecklingen av spelaren. (Silva et al., 2014; Machado, 1999; Coughlan et al., 2014).

Olika spelarpositioner utvecklar också olika förmågor på olika sätt, som snabbhet, spelförståelse, passningsförmåga, skottförmåga, dribbla och finta. Det finns med andra ord många orsaker till att välja en viss typ av spelarposition och lagidrott då detta kommer att påverka dig och din idrottskarriär (Steingröver et al., 2016; Güllich et al., 2019; Nasiruddin et al., 2019).

Spelarutveckling - Individträning och variationsträning

Det finns motoriska orsaker/effekter till att träna på fler positioner och/eller ha en mer varierad träning och att det utvecklar spelaren så att den kan hantera flera situationer som uppstår på planen på det sättet (Piscotta, 2008; Nasiruddin et al., 2021; Otte et al., 2020; Güllich et al., 2019; Ireland et al., 2019; Williams et al., 2020). Det som man i huvudsak ser är att ju yngre man är ju mer varierat skall man träna både inom sin idrott men även inom andra idrotter då detta gynnar utvecklingen av spelförståelse, förmågan att vara kreativ på planen osv. (Bozkurt, S. 2018; Güllich et al., 2019; Hicks et al., 2019; Ireland et al., 2019; Timmerman et al., 2020). Men det finns även studier som visar att man behöver fortsätta med variationsträning även när man blir äldre för att utveckla spelförståelsen. Detta kan ske på olika sätt och inte nödvändigtvis på samma sätt som när man är yngre. När det gäller träning på en viss spelarposition kan även detta göras på flera olika sätt för att utveckla spelaren, så att spelaren kan fortsätta sin kreativa, och spelpositionsutveckling (Steingröver et al., 2016; Hicks et al., 2019).

Problemformulering

Under de senaste 10 åren har individanpassad lagsportsträning ökat inom svensk elitlagsidrott. Individanpassad lagsportsträning på elitnivå har bedrivits under 15 års tid internationellt. Har denna utveckling även gått ned i åldrarna och även förekommer på idrottsgymnasium. Vi vill därför undersöka hur 18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasister upplever hur individanpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrottsgymnasium och i vilken omfattning.

Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka 18-19 åriga idrottsgymnasisters upplevelse samt omfattningen av individanpassad träning för lag på idrottsgymnasium.

Metod

Studiedesign

Studien är kvantitativ med en deskriptiv ansats för att ta reda på upplevelsen och omfattningen av individanpassad träning, dvs. beskrivande med hjälp av frågeställningar genom en enkätundersökning. Målpopulationen (Hassmén & Hassmén, 2008) är 18-19 åriga lagidrottare på idrottsgymnasium. De tävlar i sin idrott på elitnivå eller aspirerar att tävla på elitnivå.

Urval

För att genomföra den här studien valdes ett riktat bekvämlighetsurval (Hassmén & Hassmén, 2008) då urvalet i studien är unga elitidrottare eller aspirerande/blivande elitidrottare på tre olika gymnasieskolor som författarna varit i kontakt med tidigare. Eftersom studien undersökte hur individanpassad träningen är för blivande elitidrottare så anser författarna att det är en mycket relevant grupp att genomföra undersökningen på. Det skickades totalt ut 106 enkäter och varav 26 stycken svarade. Detta gör att studien inte har den tänkta mängden av deltagare som var avsett från början och att det innehåller färre deltagare än önskat (Hassmén & Hassmén, 2008).

Genomförande

Författarna började studien med att producera enkäten som sedan skickades ut till respondenterna. För att säkerställa att enkätfrågorna var relevanta till vårt ämne och att de mätte de sakerna som författarna ville mäta så gjordes enkäten utifrån tidigare enkäter i ämnet samt diskussioner i forskargruppen. En ytterligare åtgärd som gjordes för att höja validiteten och reliabiliteten på

Anders Stolpe och Samuel Löfström

enkäten var att en pilotstudie genomfördes med en tidigare elev som gått på ett idrottsgymnasium. Personen är elitidrottare inom en lagsport och hen svarade på enkäten. Sedan genomfördes ett möte med personen via Zoom där hen berättade vad hen tyckte om frågorna, hur de var ställda, hur lätta de var att förstå och om hen tolkade frågorna på samma sätt som författarna gjorde. Efter zoom mötet uppdaterades enkäten enligt den kritik och de förslag som gavs. Efter det så hade författarna ytterligare en genomgång i forskargruppen inför slutförandet av enkätkonstruktionen.

Därefter så skickades enkäten ut (bilaga 2) till lärare på idrottsgymnasium i tre orter i Sverige. Innan lärarna delade ut enkäten till eleverna fick de muntlig och skriftlig information om studien samt de fick skriva på samtyckesblanketten (bilaga 1). Lärarna delade sedan ut enkäterna till respondenterna som sedan fyllde i sina svar. Lärarna skickade sedan tillbaka enkäterna till författarna.

Databearbetning

Likertskala användes i enkäten. När författarna hade fått tillbaka enkäterna så analyserades och bearbetades resultaten. Databearbetningen gjordes enligt syftet att ta reda på deltagarnas omfattning och upplevelse av individanpassad träning samt även deras spelarpositionsträning, detta gjordes genom en deskriptiv statistik som jämförde de olika värdenas parametrar (Jones, 2015). Då svarsfrekvensen var låg (24,5%) på grund av Covid-19 så gjordes endast deskriptiv analys på data.

Validitet och Reliabilitet

Validiteten och reliabiliteten är svårt att bedöma då den ännu inte är testad, dock är en pilotstudie gjord som stärker studieenkätens validitet och detta ökade på trovärdigheten för studien. Samma frågeställningar som finns i enkäten (Bilaga 2) kan återanvändas. Upprepbarheten på studien är god då urvalet, enkätfrågorna bakgrundsfakta är tydligt beskrivna och därför lätt att göra om.

Reliabiliteten i studien kan stärkas genom att använda samma enkät (bilaga 2) och frågeformuleringar samt urvalet är tydligt beskrivt (Hassmén & Hassmén, 2008).

Etiska överväganden

Alla deltagare i studien var 18 år eller äldre. Det var frivilligt att delta och alla kunde när som helst utan att ange anledning avsluta sitt deltagande i studien. Alla deltagare informerades genom en samtyckesblankett (Bilaga 1) som följde med enkäten (Bilaga 2) som förtydligade studien och att all information behandlades konfidentiellt och raderades efter att examensarbetet slutfördes. De som

valde att fylla i enkäten samtyckte till att informationen användes till detta examensarbete på högskolan i Gävle. Studiens upplägg och frågeställningar gjorde att inget godkännande från forskningsetisk kommitté behövde erhållas. Eftersom författarna skickade ut enkäter så fanns det ingen risk att författarna påverkade respondenterna i deras svar och på så sätt påverkade studiens resultat. Studien följer de forskningsetiska kraven genom "god forskningssed" Forskaren intygar att den följer forskningsetiska förhållningssätt "ärlighet, öppenhet, ordningsamhet, hänsynsfullhet, oväld" (Hassmén & Hassmén, 2008).

Resultat

Bakgrundsinformation

Resultatet från studien är baserat på svar från 26 stycken 18-19 åriga idrottsgymnasister från tre olika orter i Sverige med fem olika lagidrotter, ishockey, bandy, fotboll, amerikansk fotboll och handboll. Könsfördelningen var inte jämnt fördelade. Eleverna går på två olika nivåer på gymnasiet, NIU och RIG (för definitioner se bilaga 3) där de flesta gick på NIU. Deltagarna tränade i varierande mängd på respektive idrottsgymnasier. De flesta tränade 1-2 ggr/v och la ned 1-3 timmar i veckan på träning på idrottsgymnasiet. Gymnasieeleverna spelade också i lag utanför idrottsgymnasiet på olika hög nivå och de lade ned motsvarande tid på denna träning som de gjorde på idrottsgymnasiet (För mer bakgrundsinformation se tabell 1).

Tabell 1. Bakgrundsfakta

n = 26 (%)

Gymnasium

Gymnasie 1	8 (31 %)
Gymnasie 2	15 (58 %)
Gymnasie 3	3 (11 %)

Ålder

18 år	12 (46 %)
19 år	14 (54 %)

Kön

Man	19 (73 %)
Kvinna	7 (27 %)

Utövad Idrott

Amerikansk fotboll	8 (31 %)
Fotboll	12 (46 %)
Ishockey	3 (11 %)
Bandy	1 (4 %)
Handboll	2 (8 %)

Vilken typ av idrottsgymnasier går deltagarna på? (Nivå)

NIU	19 (73 %)
RIG	7 (27 %)

Hur ofta tränar du på idrottsgymnasiet?

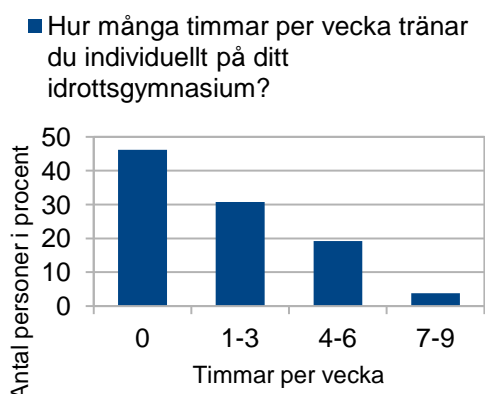
1-2 ggr/v	12 (46 %)
3-4 ggr/v	4 (15 %)
5-6 ggr/v	8 (31 %)
7-eller fler ggr/v	2 (8 %)

Hur många timmar per vecka tränar du på idrottsgymnasiet?

1-3 timmar	11 (42 %)
4-6 timmar	5 (19 %)
7-9 timmar	1 (4 %)
10-12 timmar	9 (35 %)

Omfattning

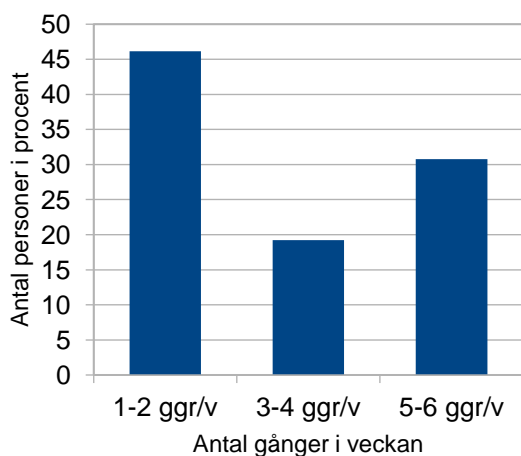
Resultatet för omfattningen av individanpassad träning för deltagarna i studien visade att 46% ($n = 12$ st.) av deltagarna aldrig tränade individuellt. Enligt studien så svarade 31% ($n = 8$ st.) att de tränade individuellt 1-3 tim/v. och att 19% ($n = 5$ st.) tränade individuellt 4-6 tim/v. (se figur 1)



Figur 1. Antal timmar deltagarna tränar individuellt på idrottsgymnasiet

På frågan om hur många gånger i veckan deltagarna tränade lagträning svarade 46% ($n = 12$ st.) av deltagarna att de tränade lagträning 1-2 ggr/v och att 31% ($n = 8$ st.) tränade lagträning 5-6 ggr/v. (se figur 2)

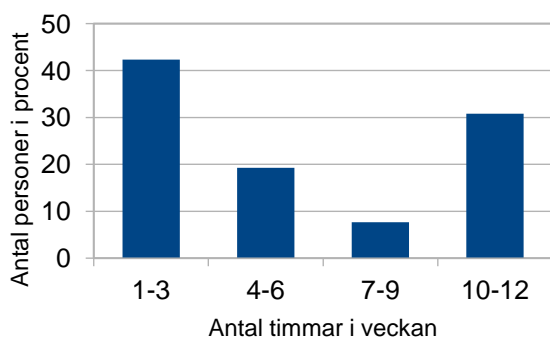
■ Hur ofta tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) på ditt idrottsgymnasium?



Figur 2. Antal gånger deltagarna tränar lagträning på idrottsgymnasiet

Det fanns även en fråga om hur många timmar i veckan som deltagarna tränade lagträning. Där svarade 42% ($n = 11$ st.) att de tränade 1-3 tim/v och 31% ($n = 8$ st.) svarade att de tränade lagträning 10-12 tim/v. (se figur 3)

■ Hur många timmar per vecka tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) på ditt idrottsgymnasium?



Figur 3. Antal timmar deltagarna tränar lagträning på idrottsgymnasiet

Upplevelse

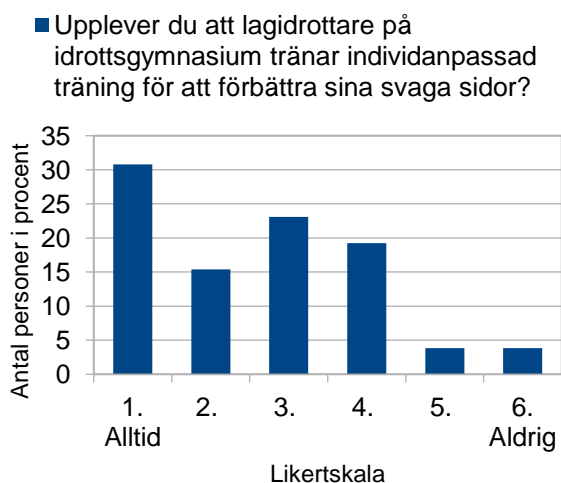
När det gällde upplevelsen av individanpassad träning så svarade endast 8% ($n = 2$ st.) att de alltid tränade individanpassad träning för att förbättra sina starka sidor och 4% ($n = 1$ st.) att de aldrig

gjorde det på idrottsgymnasiet. På samma fråga så svarade 35% ($n = 9$ st.) att de tränade på sina starka sidor lite mer än hälften av gångerna (svarsalternativ 3) (se figur 4).



Figur 4. Deltagarnas träning av sina starka sidor på idrottsgymnasiet

På frågan om deltagarna upplevde att de tränade på sina svaga sidor så svarade 31% ($n = 8$ st.) att de alltid gjorde detta. 23% ($n = 6$ st.) svarade att de gjorde det lite mer än hälften av gångerna (svarsalternativ 3). Det var endast 4% ($n = 1$ st.) av deltagarna som upplevde att de aldrig tränade individanpassad träning för att förbättra sina svaga sidor. (se figur 5)



Figur 5. Deltagarnas träning av sina svaga sidor på idrottsgymnasiet

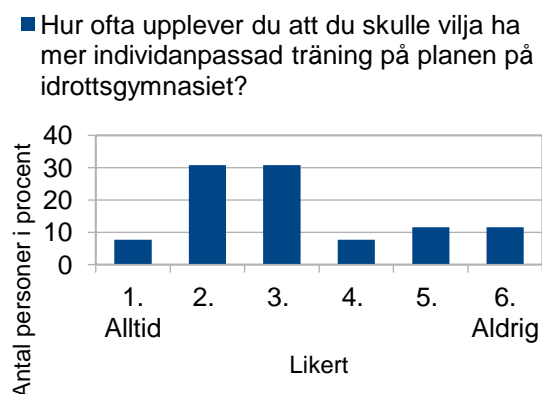
När deltagarna tillfrågades om de upplevde att träningen på planen var individanpassad svarade 15% ($n = 4$ st.) att de alltid upplevde det. Däremot ansåg 8% ($n = 2$ st.) att de aldrig tränade

individ Anpassad träning på planen. Medans 31% ($n = 8$ st.) svarade att de nästan alltid gjorde det (svarsalternativ 2) Om man slår ihop alternativen alltid (1) och ofta (2) så är det ca 45% som upplever att de tränar individanpassat större delen av träningspassen (se figur 6).



Figur 6. Deltagarnas upplevelse av individanpassad träning på planen på idrottsgymnasiet

De upplevde också att de ville ha mer individanpassad träning på planen än vad de får idag så svarade 8% ($n = 2$ st.) att de alltid ville ha det och 31% ($n = 8$ st.) svarade att de nästan alltid ville ha mer individanpassad träning på planen (svarsalternativ 2) ytterligare 31% ($n = 8$ st.) svarade att de ville ha den träningen ganska ofta (svarsalternativ 3) Om man slår ihop alternativen alltid (1) och ofta (2) så är det ca 40% som upplever att de vill träna mer individanpassat än vad de gör i dagsläget (se figur 7).



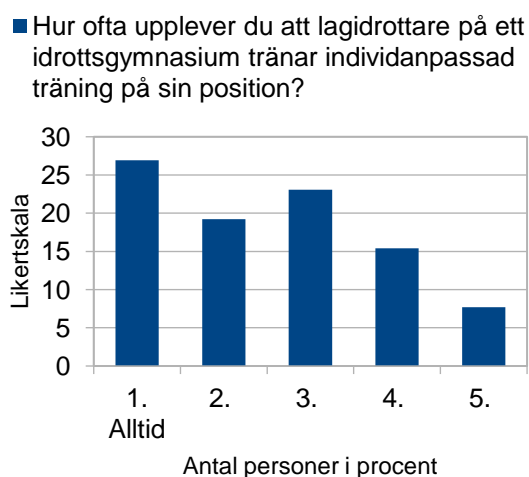
Figur 7. Deltagarnas upplevelse av mer individanpassad träning på planen på idrottsgymnasiet

När det gällde upplevelsen av om de ville ha mer lagträning med hela laget så svarade 15% ($n = 4$) att de alltid ville ha mera lagträning. 35% ($n = 9$ st.) svarade att de bara ville ha en ökning av lagträningen med hela laget än vad de här idag (svarsalternativ 4). Däremot så svarade 8% ($n = 2$ st.) att de aldrig ville ha mera lagträning än vad de har idag (se figur 8).



Figur 8. Hur ofta deltagarnas vill ha mer lagträning med hela laget på idrottsgymnasiet

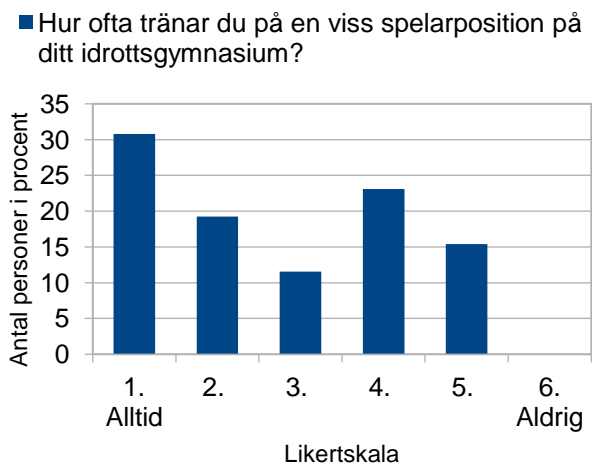
När deltagarna tillfrågades om hur de upplevde att de tränade individanpassad träning på sin position så svarade 27% ($n = 7$ st.) att de alltid gjorde det och 19% ($n = 5$ st.) gjorde det ofta. Medans 8% ($n = 2$ st.) svarade att de aldrig gjorde det. Hälften av deltagarna upplevde att de tränade ofta (alternativ 1 och 2) (se figur 9).



Figur 9. Deltagarnas upplevelse av individanpassad träning på sin position på idrottsgymnasiet

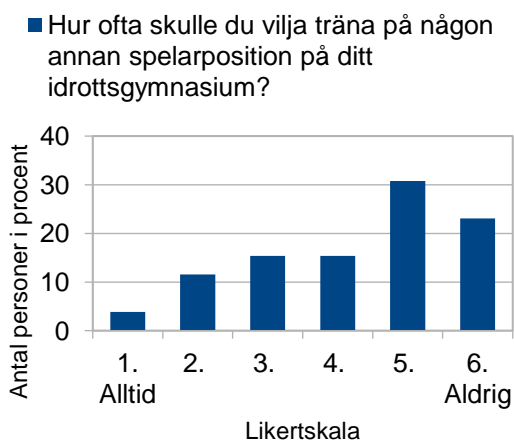
Spelarposition – Upplevelse av individuell träning

När det gällde frågor om spelarposition och deltagarnas upplevelse av hur ofta de tränade på en viss spelarposition så svarade 31% ($n = 8$ st.) att de alltid gjorde detta. 23% ($n = 6$ st.) svarade att de nästan aldrig gjorde detta (svarsalternativ 5) (se figur 10).



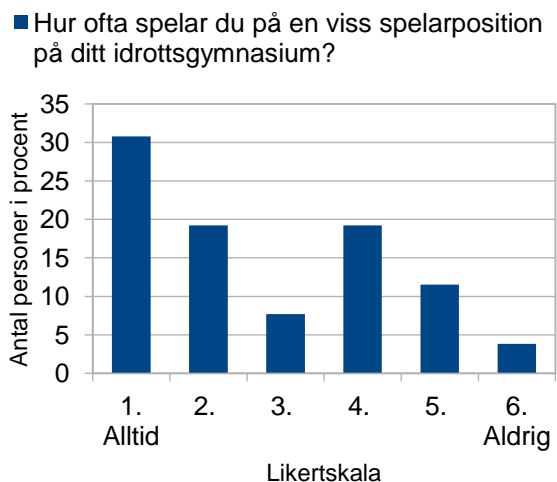
Figur 10. Hur ofta deltagarnas tränar på en viss spelarposition

När det frågan gällde om deltagarna ville träna på en annan spelarposition så svarade 23% ($n = 6$ st.) att de aldrig ville träna på en annan spelarposition och 31% ($n = 8$ st.) svarade nästan aldrig (svarsalternativ 5). 4% ($n = 1$ st.) svarade däremot att de alltid ville träna på en annan spelarposition (se figur 11).



Figur 11. Hur ofta deltagarnas vill träna på en annan spelarposition på idrottsgymnasiet

När frågan gällde hur ofta deltagarna spelade på en viss spelarposition så var det största enskilda svaret att de alltid gjorde detta 31% ($n = 8$ st.) och 19% ($n = 5$ st.) svarade att de nästan alltid gjorde det (svarsalternativ 2) (se figur 12).



Figur 12. Hur ofta deltagarnas spelar på en viss spelarposition

När det gällde frågan om de ville spela på en annan spelarpositon så svarade 27% ($n = 7$ st.) att de aldrig ville detta och 38% ($n = 10$ st.) svarade att de nästan aldrig ville spela på en annan spelarposition (svarsalternativ 5) (se figur 13).



Figur 13. Hur ofta deltagarnas vill spela på en annan spelarposition på idrottsgymnasiet

Diskussion

Resultatdiskussion

Syftet med denna undersökning var att undersöka omfattningen av individanpassad träning för lag på ett idrottsgymnasium. Ett ytterligare syfte var att ta reda på hur 18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasister upplever hur individanpassad träning för lag bedrivs på ett idrottsgymnasium.

Huvudfynden i denna studie var att 46% av deltagarna aldrig tränade individuellt. Däremot så tränade 31% av deltagarna alltid på att förbättra sina svaga sidor. När det gällde deltagarnas upplevelse om hur ofta de tränade och spelade på en viss spelarposition så svarade 31% att de alltid gjorde detta.

Omfattning

Omfattningen av hur mycket deltagarna tränar skiljer sig åt. En större del av deltagarna tränar 1-5 gånger i veckan, detta kan man se om man slår ihop staplarna 1. alltid och 2. nästan alltid.

Skillnaden är nästan lika stor när det gäller hur många timmar i veckan deltagarna tränar på idrottsgymnasier. Detta skulle kunna bero på skillnader på inriktning av idrott och nivån, NIU eller RIG. Detta kan göra att det kan finnas skillnader i träningsupplägg och i form av intensitet och omfattning. Idrotten ihop med NIU eller RIG kan påverka hur mycket eller lite träningen individanpassas och inställningen till hur ofta man skall/vill träna. En del idrottsgymnasier har en större inriktning på RIG och andra Idrottsgymnasier inriktar sig mer på NIU därför skulle man kunna tänka sig att det blir en skillnad på hur träningsomfattning och inriktning på individualiserad kontra lagträning bedrivs på de olika idrottsgymnasierna. Studien visade också att ca hälften av deltagarna aldrig tränade individuellt och att en tredjedel av deltagarna tränade individuellt 1-3 tim/v. Detta kan också bero på olika idrottsgymnasier och om deltagarna tränar på NIU eller RIG nivå.

Studien visar också att upplevelsen av individanpassad träning förbättrar både de starka och svaga sidorna hos deltagarna Enligt vårt resultat så tränar ca 30 % på att förbättra sina starka sidor och 45 % tränar på sina svaga sidor. Detta resultat får man fram genom att slå ihop de staplar som visar på de högre resultaten från olika staplar i frågan om hur ofta man tränar för att förbättra sina starka sidor och på samma sätt med frågan om hur många som tränar på att förbättra sina svaga sidor. Dvs. det verkar som det var jämt fördelat med fokus på träningen på svaga och starka sidor på den individuella träningen. gör att deltagarna tränar både individanpassad träning och lagträning. Detta kan bero på vilken idrott man tränar, i studien visar det sig att deltagare som tränar amerikansk

fotboll tenderar att träna mer individuell träning vilket gör att dess koncentration på dessa färdigheter utvecklas och dess koncentration på dessa färdigheter förbättrar den individuella träningen. (Cannella, 2003; Piscotta, 2008; Wilson et al., 2016; Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016; Ireland et al., 2019; Machado et al., 2019; Mannie et al., 2019; Otte et al., 2020; Tromp et al., 2020).) I studien så tränar de deltagare med fotbollsriktning mera på lagträning. Detta gör att deltagarnas motoriska delar för helhet och delmoment utvecklas och att det utvecklar spelaren så att den kan hantera flera situationer som uppstår på planen. (Bozkurt, S. 2018; Piscotta, 2008; Nasiruddin et al., 2021; Otte et al., 2020).

Upplevelse

När man tittar på deltagarnas upplevelse av individanpassad träning så kan man utläsa att de tränade mer på att förbättra sina svaga sidor än att träna på att förbättra sina starka sidor. Då det endast var 8% som alltid tränade på att förbättra sina starka sidor mot 31% av deltagarna tränade alltid på att förbättra sina svaga sidor. Vilket också verkar stämma med tidigare forskning som beskriver hur man skall träna för att förbättra både sina starka och svaga sidor, men även där så verkar det som att det oftast betonas att förbättra sina svaga sidor (Silva et al., 2014; Machado, 1999; Coughlan et al., 2014; Güllich et al., 2019; Rosalie et al., 2020; Huijgen et al., 2019).

När det gällde upplevelsen av om de ville ha mer lagträning med hela laget så svarade 15% att de alltid ville ha mera lagträning. 35% svarade att de bara ville öka den träningen något mer än idag. Detta kan bero på vilken typ av lagidrott som deltagarna tränar då det kan skilja på träningupplägg och inriktning (Steingröver et al., 2016). Men det kan också som nämnts tidigare att det kan bero på vilken nivå man tränar på, på idrottsgymnasiet. Dvs. NIU eller RIG. En annan faktor som detta kan bero på är också hur idrottsgymnasiet ser på lagträning kontra individanpassad träning. Det finns många fördelar med att träna både individuellt och lagträning. som gör att de motoriska delarna för helhet och delmoment utvecklas och att det utvecklar spelaren så att den kan hantera flera situationer som uppstår på planen. (Bozkurt, S. 2018; Piscotta, 2008; Nasiruddin et al., 2021; Otte et al., 2020). och inte bara individanpassad träning (Silva et al., 2014; Machado, 1999; Coughlan et al., 2014). Studien visar att deltagarna vill ha mer individanpassad träning och att den utvecklar både deras starka och svaga sidor. Det visar också att majoriteten av deltagarna inte vill ha mer lagträning än de har idag.

Spelarposition

När det gällde deltagarnas upplevelse om hur ofta de tränade och spelade på en viss spelarposition så svarade 31% att de alltid gjorde detta. När deltagarna tillfrågades om de ville spela på en annan spelarposition så svarade svarade över 50% att de aldrig eller nästan aldrig ville spela på en annan spelarposition. (Svarsalternativen 6. aldrig och 5. nästan aldrig är ihopslagna till detta resultat) Man kan av detta utläsa att de flesta deltagarna är nöjd med den spelarposition de har idag. (Denna slutsats kan man dra av att det är över 50% som inte vill byta spelarposition i enkäten) Det stärks av att när det gäller träning av spelarposition så tränar och spelar större delen av deltagarna på en viss spelarposition och vill inte ändra på detta. När det gäller träning på en viss spelposition så kan även detta göras på flera olika sätt för att utveckla spelaren, så att spelaren kan fortsätta sin kreativa spelpositionsutveckling (Bozkurt, S. 2018; Güllich et al., 2019; Hicks et al., 2019; Ireland et al., 2019; Timmerman et al., 2020; Steingröver et al., 2016; Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016) Olika spelarpositioner utvecklar också olika förmågor på olika sätt, som snabbhet, spelförståelse, passningsförmåga, skottförmåga, dribbla och finta. Det finns med andra ord många orsaker till att välja en viss typ av spelarposition och lagidrott då detta kommer att påverka dig och din idrottskarriär (Steingröver et al., 2016). Dock kan man problematisera detta, då man blir bra på det man tränar/spelar (spelarpositionen). Men att träna och spela på samma position kanske inte utvecklar spelarens fulla potential.

Studiens resultat visar på att även om det finns enskilda olika resultat när det gäller spelarpositions frågor så ser den totala bilden av deltagarnas svar ut så att majoriteten tränade och spelade på en viss spelarposition och att deltagarna inte vill ändra på detta. Men att det också finns en grupp som inte har en viss spelarposition så ofta. Vid fler deltagare i denna studie skulle man kunnat undersöka om det finns skillnader mellan idrotterna på denna fråga.

När det gällde frågan om de ville spela på en annan spelarposition så svarade 27% ($n = 7$ st.) att de aldrig ville detta och 38% ($n = 10$ st.) svarade att de nästan aldrig ville spela på en annan spelarposition (svarsalternativ 5) (se figur 13). Detta är en intressant information som visar sig i studien, detta kan bero på att de redan har hittat sin spelarposition som de vill spela på och känner sig nöjda med sin spelarposition. Då det kan vara så att de redan har spelat på den spelarpositionen under många år och har hittat rätt. Men det kan också vara så att det är den spelarposition som passar bäst med deras spelstil/personlighet. Fördelen kan vara att deltagarna utvecklas snabbt i rätt riktning för att nå en hög nivå på sin spelarposition (Steingröver et al., 2016; Hornig et al., 2016; Wilson et al., 2016). Det kan också vara en nackdel med detta då deltagaren skulle kunna stanna av

i utvecklingen då det blir för lite variation i träningen, vilket en variation av olika spelarpositioner skulle kunna vara mer utvecklande för deltagarna. Det finns många fördelar med att träna på olika sätt som gör att de motoriska delarna för helhet och delmoment utvecklas och att det utvecklar spelaren så att den kan hantera flera situationer som uppstår på planen. (Bozkurt, S. 2018; Piscotta, 2008; Nasiruddin et al., 2021; Otte et al., 2020).

Metoddiskussion

En styrka med studien var att författarna undersökte en specifik grupp som var 18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasister. Denna grupp är ganska homogen i ålder, utveckling och intresse. Därför anser författarna att det inte är stor spridning beträffande svaren på frågorna vilket ökar validiteten på resultatet i denna studie. En enkätstudie valdes då det var ett effektivt sätt att nå ut till många respondenter, till skillnad från en intervjustudie. Nackdelen med en enkät är att svaren kan ge en ganska ytlig information om fenomenet. Enkäten konstruerades utifrån tidigare undersökningar samt att en pilotstudie gjordes. Detta för att öka validiteten på resultatet från enkäten (Hassmén & Hassmén, 2008). Enkätkonstruktionen påverkades av pandemin då det var svårt att få igenom en pilot, även om en pilot gjordes med en person så hade piloten blivit bättre om det hade varit möjligt att göra en pilotundersökning med flera personer. Författarna skickade totalt ut 106 enkäter och fick 26 svar. Det är inte en gruppstorlek som önskades. Bortfallet beror på Idrottsgymnasiernas påverkan av Covid-19 pandemin. Då det påverkade de tre olika gymnasierna när det gäller tid och möjligheter till att nå respondenter. Då deltagarna endast har varit på skolan var tredje vecka och då har haft begränsat med tid och intresse att svara på frivilliga enkäter. De också har haft flera obligatoriska enkäter att besvara. Enkäten skickades ut i pappersformat vilket var ett val efter diskussion med ett idrottsgymnasium då det bedömdes ha större chans att få dessa besvarade än ett elektroniskt enkätformulär. Författarna var tidigt ute med kontakt med ett idrottsgymnasium, då fanns det inga indikationer om att en enkätstudie skulle vara problematiskt att genomföra. Det förändrades under tidens gång och var inte något som varken idrottsgymnasierna eller författarna förutsåg. Detta har begränsat möjligheterna för idrottsgymnasisternas möjligheter att delta. Från början så kontaktades ett idrottsgymnasium men på grund av pandemin så tog författarna kontakt med ytterligare två idrottsgymnasier för att få fler deltagare. Trots detta så blev det ett stort bortfall som varken författarna eller idrottsgymnasierna hade kunnat förutse. Det stora bortfallet påverkade studiens resultat och trovärdighet då 75% av deltagarna föll bort. Därför blir det svårt att dra några generella slutsatser på studiens resultat utan resultatet gäller bara för de som

Anders Stolpe och Samuel Löfström

svarade på undersökningen. (Hassmén & Hassmén, 2008). Enkäten hade totalt 36 frågor, 17 av dem togs inte med i studien då frågorna inte heller följde syftet då detta riktar sig till frågor om omfattning och upplevelse av individanpassad träning på idrottsgymnasier. Tiden räckte inte heller till att analysera och ta med dessa, då författarna kom i tidsbrist på grund av att det tog mycket längre tid än beräknat att få tillbaks enkäterna. Och att deltagarantalet var mycket lägre än förväntat. Detta gjorde att författarna i samråd med forskargruppen valde att inte ta med dessa i studien.

Deltagarantalet var 26 stycken varav 19 män och 7 kvinnor vilket inte heller blev den fördelningen författarna hade önskat/hoppats på från början. Snedfördelningen av män och kvinnor kan ha sin orsak i de idrotter som svarade på enkäten, då amerikansk fotboll och ishockey är mansdominerade sporter. Fördelningen mellan könen i studien följer fördelningen på de tre gymnasieskolornas lagidrotter detta ökar också trovärdigheten samt generaliserbarheten på vårt resultat. Det totala antalet 18-19 åriga idrottsgymnasister i de lagidrotter som deltagarna i enkätstudien tillhör är totalt 115 stycken varav 89 män och 26 kvinnor vilket gör en procentuell fördelning på 77% män och 23% kvinnor. I studien är fördelningen 73% män och 27% kvinnor vilket följer den totala mängden män och kvinnor i lagidrotterna på de tre idrottsgymnasierna. I studien gjordes inte heller någon mätning i resultaten mellan män och kvinnor, det var inte heller syftet med denna studie. Det var fem olika idrotter representerade i studien, amerikansk fotboll, fotboll, ishockey, bandy och handboll. Vilket var en styrka då det blev ett bredare urval. Dock var det alldeles för få deltagare för att göra en fördjupad analys utifrån idrotterna. Därför gjordes inte någon analys mellan de olika idrotterna. Då det inte inverkar på syftet med studien då det var att ta reda på lagidrottande idrottsgymnasisters omfattning och upplevelse av individuell träning.

Det finns både styrkor och svagheter i undersökningen. Enligt vår teoretiska bakgrund så har träning inom elitidrott sakta gått mot mer och mer specialisering (Cannella, 2003; Baker, 2013). Eftersom respondenterna är idrottsgymnasister som tränar lagidrott och även är elitidrottare eller blivande elitidrottare så kan det ge en indikation på hur träningen ser ut på idrottsgymnasium i Sverige. Dock blev bortfallet för stor för att kunna dra några generella slutsatser om idrottsgymnasier i Sverige. En svaghet i undersökningen är till exempel att författarna inte vet om vårt resultat går att överföra till andra idrottsgymnasier med andra idrotter eller fler eller färre deltagare i studien. Det gör att de kan se annorlunda ut jämfört med det resultat författarna får. Reliabiliteten på studien är svår bedömd då den inte är testad vilket är en svaghet. Upprepbarheten

Anders Stolpe och Samuel Löfström

på vår studie är god då urvalet, enkätfrågorna bakgrundsfakta är tydligt beskrivna och därför lätt att göra om (Hassmén & Hassmén, 2008). Reliabiliteten i studien kan stärkas genom att använda samma enkät (bilaga 2) och frågeformuleringar, är det samma mätverktyg men det är inte samma grupp som svarar det beror på att träningen kommer att variera mellan idrotter, lagträning och träning i skolan. Resultatet skulle alltså kunna bli något annat om vi undersökte träningen i till exempel endast ett lag, eller en annan skola. Covid-19 pandemin påverkade resultatet i allra högsta grad då vi enbart fick in 26 svar av 106 utskick till tre olika idrottsgymnasier. Med en högre svarsgrad kunde resultatet blivit annorlunda.

Etikdiskussion

Då enkäterna skickades ut till idrottsgymnasierna kom författarna aldrig i kontakt med deltagarna och kunde därför inte heller påverka resultatet. Deltagarnas identiteter har behandlats konfidentiellt. Det har även varit frivilligt att delta vilket deltagarna har informerats om genom ett informationsbrev. Författarna informerade även kontaktpersonerna på respektive idrottsgymnasium om detta. Författarna kunde inte heller påverka om deltagarna ville delta eller inte. Därmed fanns det ingen yttre påverkan från författarna. Författarna hade inte heller någon tidigare relation till de personer som lämnade ut enkäterna till deltagarna. Frågorna som ställdes i enkäten var inte av känslig eller personlig karaktär utan var enbart konstruerade för att ta reda på deltagarnas träningsomfattning, upplevelse och frågor om deltagarnas upplevelse på spelarpositioner i lagidrotter. Därför kan man säga att dessa frågor inte har påverkat deltagarna negativt. Detta kan ses som en styrka. En svaghet skulle kunna vara att vi inte heller kan avgöra om deltagarna har blivit påverkade att delta i enkätstudien av de som delade ut enkäterna till deltagarna och hur förfrågan har gått till. Ämnet i sig är inte känsligt därför behövde vi inte göra några särskilda etiska överväganden (Hassmén & Hassmén, 2008). , då frågorna inte handlade om politik, sexuell läggning eller etnicitet. Frågorna som ställdes i enkäten gällde frågor om deltagarnas omfattning av deras träning och deras upplevelse av individanpassad träning på idrottsgymnasier. Om detta har påverkat deltagarna att de till exempel börjar fundera över sin egen situation, om deras träning är tillräcklig för elitidrott eller om de vill träna på den spelarposition de har idag är inte heller något författarna kan påverka. Då ämnet i sig inte är känsligt.

Fortsatt forskning

Forskning inom området skulle fortsättningsvis behöva göras dels för att få en klarare bild över individanpassad träning på idrottsgymnasium för lagidrottare. Då med en studie som kan göras utan påverkan av en pandemi. Det kan också vara intressant att jämföra olika lagidrotters resultat och även skillnaden mellan män och kvinnors resultat.

Slutsats

Studien visar att en större del av deltagarna från de tre idrottsgymnasierna tränar 1-3 timmar i veckan vid 1-2 tillfällen i veckan på idrottsgymnasiet. Resultatet i studien visar att deltagarna upplever att individanpassad träning och lagträning tränas lika mycket samt att de flesta vill ha mer individuell träning. Den visar också att större delen av deltagarna tränar och spelar på en viss spelarposition och att de inte vill byta till en annan spelarposition.

Källförteckning

Baker, J., Koz, D., Kungl, A.-M., Fraser-Thomas, J., & Schorer, J. (2013). Staying at the top: playing position and performance affect career length in professional sport. *High Ability Studies*, 24(1), 63–76. <https://doi.org/10.1080/13598139.2012.738325>

Bozkurt, S. (2018). The Effects of Differential Learning and Traditional Learning Trainings on Technical Development of Football Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6, 25–29. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=eric&AN=EJ1179640&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Cannella, S. (2003). 20 Buffalo Sabres. *Sports Illustrated*, 99(14), 92.

Coughlan, E. K., Williams, A. M., McRobert, A. P., & Ford, P. R. (2014). How Experts Practice: A Novel Test of Deliberate Practice Theory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(2), 449–458.

Dello Iacono, A. (1,2), Eliakim, E. (1), Padulo, J. (3,4), Milic, M. (4), & Zagatto, A. M. (5). (n.d.). The effects of structural and technical constraints on the profiles of football-based passing drill exercises: suggestions for periodization planning and skill development. *Science and Medicine in Football*, 2(2), 163–170. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1384561>

Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Konttinen, N., & Liukkone, J. (2016). The role of sport-specific play and practice during childhood in the development of adolescent Finnish team sport athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*(1), 69–77. Doi: 10.1177/1747954115624816

Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Konttinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *11*:4, 505-513. DOI: 10.1177/1747954116655051

Güllich, A. (2019). “Macro-structure” of developmental participation histories and “micro-structure” of practice of German female world-class and national-class football players. *Journal of Sports Sciences*, *37*(12), 1347–1355. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1558744>

Halil İ. Ceylan, & Ahmet R. Günay. (2020). Positional differences in anticipation timing, reaction time and dynamic balance of American football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, *24*(5), 227–239. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0503>

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

Hicks, J., Wall, E., Shelly, Z., Jones, P., Burch, R., & Reimann, W. (2019). Signal detection in American football play calling: A comprehensive literature review. *Cogent Psychology*, *6*(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1703471>

Hornig, M., Aust, F., & Güllich, A. (2016). Practice and play in the development of German top-level professional football players. *European Journal of Sport Science*, *16*(1), 96–105. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.982204>

Anders Stolpe och Samuel Löfström

Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. & Visscher, C. (2010) Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study, *Journal of Sports Sciences*, 28:7, 689-698, DOI: 10.1080/02640411003645679

Ireland, D., Dawson, B., Peeling, P., Lester, L., Heasman, J., & Rogalski, B. (2019). Do we train how we play? Investigating skill patterns in Australian football. *Science & Medicine in Football*, 3(4), 265–274. Doi: 10.1080/24733938.2019.1595111

Jones, I. (2015). *Research methods for sport studies*. London: Routledge.

Machado, G. A. (1999, March 1). A six-station tackling circuit. *Coach and Athletic Director*, 68(8), 30. Doi:

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=edsgao&AN=edsgcl.54257726&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Mannie, K. (1997, January 1). Five major facts on player development. *Coach and Athletic Director*, 66(6), 6.

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=shib&db=cin20&AN=103924596&lang=sv&site=eds-live&custid=s3912055>

Nasiruddin, M. N., Omar, M. N., & Omar-Fauzee, M. S. (2021). 21st Century Coach Leadership Style towards Football Players' Motivation in Malaysian Sports Schools. *Sport Mont*, 19(1), 97–101. Doi: 10.26773/smj.210206

Oboeuf, A., Hanneton, S., Buffet, J., Fantoni, C., & Labiadh, L. (2020). Influence of Traditional Sporting Games on the Development of Creative Skills in Team Sports. The Case of Football. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611803>

Otte, F. W., Davids, K., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). Specialist role coaching and skill training periodisation: A football goalkeeping case study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(4), 562–575. Doi: 10.1177/1747954120922548

Anders Stolpe och Samuel Löfström

Piscotta, T. (2008). Developing a High School Hockey Team With Limited Ice Time. *Coach & Athletic Director*, 77(7), 40–43.

Rosalie, S. M., McIntyre, A. S., Stockman, S., King, C., Watkins, C., Wild, C. Y., & Ng, L. (2017). Does skill specialisation influence individual differences in drag flicking speed and accuracy? *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 602–609. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1180422>

Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E. & Sunderland, C. (2019). The effect of playing status, maturity status, and playing position on the development of match skills in elite youth football players aged 11– 18 years: A mixed-longitudinal study, *European Journal of Sport Science*, 19:3, 315-326, DOI: 10.1080/17461391.2018.1508502

Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1888–1896. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.961950>

Steingröver, C., Wattie, N., Baker, J., & Schorer, J. (2016). Does Relative Age Affect Career Length in North American Professional Sports? *Sports Medicine – Open*, 2(1), 1–7. Doi: 10.1186/s40798-016-0042-3

Timmerman, E. A., Savelsbergh, G. J. P., & Farrow, D. (2019). Creating Appropriate Training Environments to Improve Technical, Decision-Making, and Physical Skills in Field Hockey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(2), 180–189. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1571678>

Tromp, E. J. Y., Pepping, G.-J., Lyons, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2013). “Let’s Pick Him!”: Ratings of Skill Level on the Basis of In-Game Playing Behaviour in Bantam League Junior Ice Hockey. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(4), 641–660. Doi: 10.1260/1747-9541.8.4.641

Anders Stolpe och Samuel Löfström

Wilson, R. S., James, R. S., David, G., Hermann, E., Morgan, O. J., Niehaus, A. C., Hunter, A., Thake, D., & Smith, M. D. (2016). Multivariate analyses of individual variation in soccer skill as a tool for talent identification and development: utilising evolutionary theory in sports science. *Journal of Sports Sciences*, 34(21), 2074–2086. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1151544>

Wilson, R. S., Smith, N. M. A., Bedo, B. L. S., Aquino, R., Moura, F. A., & Santiago, P. R. P. (2020). Technical skill not athleticism predicts an individual's ability to maintain possession in small-sided soccer games. *SCIENCE AND MEDICINE IN FOOTBALL*, 4(4), 305–313. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1780468>

Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: Implications for talent identification and development, *Journal of Sports Sciences*, 18:9, 737-750, DOI: 10.1080/02640410050120113

Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 18:9, 657-667, DOI: 10.1080/02640410050120041

Bilagor

Bilaga 1

Förfrågan om att delta i en studie om 18-19 åriga lagidrottande idrotts-gymnasisters upplevelse av hur individanpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrotts-gymnasium.

Vad är det för projekt och varför vill ni att jag ska delta?

Studien är ett examensarbete på grundnivå och är en del av utbildningen till det idrottsvetenskapliga programmet vid Högskolan i Gävle. Studien kommer att genomföras med enkäter under vecka 14, 2021. Enkäten kommer att ta ca 10 minuter att fylla i och berör din upplevelse av hur individanpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrotts-gymnasium.

Detta är intressant att ta reda på då lagidrotter på elitnivå idag har individanpassad spelutveckling för alla spelpositioner, vilket inte var så vanligt för 15 år sedan. Men under de senaste 10 åren har

Anders Stolpe och Samuel Löfström

individ Anpassad lagsportsträning ökat inom svensk elitlagidrott och kan idag ses som standard för att öka prestationen för laget och individen.

Hur ser det då ut på ett idrottsgymnasium? Vi vill därför undersöka hur 18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasister upplever hur individ Anpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrottsgymnasium.

Hur går studien till?

Du lämnar enkäten med dina svar till din lärare, som sedan skickar tillbaka dem till författarna av studien.

Möjliga följder och risker med att delta i studien

Vi bedömer att riskerna med deltagande i studien är minimala. Då detta är en enkätstudie som är frivillig att delta i. Enkäten handlar om 18 -19 åriga lagidrottande idrottsgymnasisters upplevelse av hur individ Anpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrottsgymnasium.

Vad händer med mina uppgifter?

Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Redovisningen av studiens resultat kommer att ske på grupp nivå och ingen individ kommer att kunna identifieras. Resultatet kommer att presenteras i form av en muntlig presentation till andra studerande samt i form av ett examensarbete. När examensarbetet är färdigt och godkänt kommer det att finnas i en databas vid Högskolan i Gävle. Den information Du lämnat i enkäterna kommer att förstöras då examensarbetet är godkänt.

Hur får jag information om resultatet av studien?

Du kommer ha möjlighet att ta del av examensarbetet genom att få en kopia av arbetet eller själv söka arbetet via databasen DIVA vid Högskolan i Gävle:

<https://www.hig.se/Ext/Sv/Biblioteket/Soka/Uppsatser-och-forskningspublikationer.html>

Deltagandet är frivilligt

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan när som helst avbryta din medverkan utan närmare motivering.

Anders Stolpe och Samuel Löfström

Genom att skriva under samtycket nedan så bekräftar du att du deltar i studien och att dina personuppgifter behandlas som beskrivits.

Ansvariga för studien

Ansvariga för studien är Anders Stolpe, Samuel Löfström och Sven Blomqvist. Ytterst ansvarig är Högskolan i Gävle. Har Du frågor om studien är Du välkommen att höra av dig till någon av oss:

Anders Stolpe

Student

astolpe@hotmail.com

072 525 0998

Sven Blomqvist

Lektor

sven.blomqvist@hig.se

070 301 9674

Samuel Löfström

Student

samuellofstrom@hotmail.com

073 735 9224

Samtycke till deltagande i studien samt till behandling av personuppgifter*

Jag har skriftligen informerats om studien och haft tillfälle att i lugn och ro läsa igenom informationen och att vid behov, via telefonkontakt med forskarna, ställa frågor och få dem besvarade. **Jag behåller den skriftliga informationen och ett exemplar av mitt samtycke.**

Genom min underskrift bekräftar jag att jag deltar i studien och att mina personuppgifter behandlas som beskrivits.

Jag är medveten om att deltagandet är frivilligt samt att jag när som helst, utan särskild förklaring kan avbryta påbörjat deltagande.

Underskrift

Datum

Namnförtydligande

* Med personuppgifter avses de uppgifter som samlats in om dig via intervjuer, protokoll, enkäter, film och bild. Dessa identifieras endast med ett kodnummer/löpnummer – ej med namn. Personuppgiftsansvarig är Högskolan i Gävle. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas vänder du dig i första hand till högskolans dataskyddsombud som nås på registrator@hig.se.

Samtycke till deltagande i studien samt till behandling av personuppgifter*

Jag har skriftligen informerats om studien och haft tillfälle att i lugn och ro läsa igenom informationen och att vid behov, via telefonkontakt med forskarna, ställa frågor och få dem besvarade. **Jag behåller den skriftliga informationen och ett exemplar av mitt samtycke.**

Genom min underskrift bekräftar jag att jag deltar i studien och att mina personuppgifter behandlas som beskrivits.

Jag är medveten om att deltagandet är frivilligt samt att jag när som helst, utan särskild förklaring kan avbryta påbörjat deltagande.

Underskrift

Datum

Namnförtydligande

* Med personuppgifter avses de uppgifter som samlats in om dig via intervjuer, protokoll, enkäter, film och bild. Dessa identifieras endast med ett kodnummer/löpnummer – ej med namn. Personuppgiftsansvarig är Högskolan i Gävle. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas vänder du dig i första hand till högskolans dataskyddsombud som nås på registrator@hig.se.

Bilaga 2

Enkät

18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasisters upplevelse av hur individanpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrottsgymnasium.

Under de senaste 10 åren har individanpassad lagsportsträning ökat inom svensk elitlagsidrott. Individanpassad lagsportsträning på elitnivå har bedrivits under 15 års tid internationellt. vi vill därför undersöka hur 18-19 åriga lagidrottande idrottsgymnasister upplever hur individanpassad lagspelsträning bedrivs på ett idrottsgymnasium.

Frågor

Kryssa i det alternativ som stämmer bäst överens på dig

Anders Stolpe och Samuel Löfström

1. Ålder: _____

2. Kön: Man Kvinna Annat

Frågor om din träning på idrottsgymnasiet

3. Vilken idrott tränar du?

Amerikansk fotboll Bandy Basket Fotboll
Handboll Innebandy Ishockey Annat _____

4. Vilken nivå tränar du på, på idrottsgymnasiet NIU RIG

5. Hur ofta tränar du på idrottsgymnasiet?

1-2 ggr/v 3-4 ggr/v 5-6 ggr/v 7-eller fler ggr/v

6. Hur många timmar per vecka tränar du på idrottsgymnasiet?

1-3 4-6 7-9 10-12 13- eller fler timmar

7. Hur många timmar per vecka tränar du individuellt på ditt idrottsgymnasium?

0 1-3 4-6 7-9 10-12 13- eller fler timmar

Nedan kommer frågor om individanpassad träning för lagidrottare

Definition av individanpassad träning för lagidrottare

Med individuell träning för lagidrottare menas den träning som kan förbättra personens spelförmåga inom sin lagidrott utifrån sin position. Där tränaren tillsammans med spelaren utvecklar dess individuella spelfärdigheter, enskilt eller i grupp med andra spelare i samma position där de utvecklar sina individuella spelfärdigheter var för sig.

Nedan kommer frågor om hur du tränar individanpassad träning enskilt eller i grupp på planen (fotbollsplanen, isen, handbollsplanen osv.) som utvecklar dig i din spelarposition

8. Hur ofta tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) på ditt idrottsgymnasium?

1-2 ggr/v 3-4 ggr/v 5-6 ggr/v 7-eller fler ggr/v

9. Hur många timmar per vecka tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) på ditt idrottsgymnasium?

1-3 4-6 7-9 10-12 13- eller fler timmar

Nedan följer frågor om din upplevelse om individanpassad träning och din spelarposition

(Skatta på skalan 1 – 6 hur du ofta du upplever att du får träna på en viss spelarposition där alltid är högst och aldrig är lägst och 2, 3, 4, 5 är i en fallande skala på hur ofta du tycker att det sker)

10. Hur ofta tränar du på en viss spelarposition på ditt idrottsgymnasium?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

11. Hur ofta skulle du vilja träna på någon annan spelarposition på ditt idrottsgymnasium?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

12. Hur ofta spelar du på en viss spelarposition på ditt idrottsgymnasium?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

13. Hur ofta skulle du vilja spela på någon annan spelarposition på ditt idrottsgymnasium?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

14. Upplever du att lagidrottare på idrottsgymnasium tränar individanpassad träning för att förbättra sina starka sidor?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

15. Upplever du att lagidrottare på idrottsgymnasium tränar individanpassad träning för att förbättra sina svaga sidor?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

16. Hur ofta upplever du att träningen på planen på idrottsgymnasiet är individanpassad?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

17. Hur ofta upplever du att du skulle vilja ha mer individanpassad träning på planen på idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

18. Hur ofta upplever du att du skulle vilja ha mer lagträning med hela laget på idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

19. Hur ofta upplever du att lagidrottare på ett idrottsgymnasium tränar individanpassad träning på sin position?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

Frågor om din träning i ett lag utanför idrottsgymnasiet

20. Tränar du i ett lag utanför idrottsgymnasiet? Ja Nej

21. På vilken nivå spelar du på utanför idrottsgymnasiet? Kryssa i de alternativ som stämmer.

Senior: Högsta ligan Andra ligan Tredje ligan

Fjärde ligan Femte ligan Annat _____

Junior: Högsta ligan Andra ligan Tredje ligan

Fjärde ligan Femte ligan Annat _____

22. Hur ofta tränar du i ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1-2 ggr/v 3-4 ggr/v 5-6 ggr/v 7-eller fler ggr/v

23. Hur många timmar per vecka tränar du i ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1-3 4-6 7-9 10-12
13-15 16-18 19- eller fler timmar

24. Hur många timmar per vecka tränar du individuellt med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

0 1-3 4-6 7-9 10-12 13- eller fler timmar

Nedan kommer frågor om individanpassad lagträning

Definition av individanpassad lagträning

Med individuell träning för lagidrottare menas den träning som kan förbättra personens spelförmåga inom sin lagidrott utifrån sin position. Där tränaren tillsammans med spelaren utvecklar dess individuella spelfärdigheter, enskilt eller i grupp med andra spelare i samma position där de utvecklar sina individuella spelfärdigheter var för sig.

Nedan kommer frågor om hur du tränar individanpassad träning enskilt eller i grupp på planen (fotbollsplanen, isen, handbollsplanen osv.) som utvecklar dig i din spelarposition

25. Hur ofta tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) i ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1-2 ggr/v 3-4 ggr/v 5-6 ggr/v 7-eller fler ggr/v

26. Hur många timmar per vecka tränar du lagträning (i större eller mindre grupp) med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1-3 4-6 7-9 10-12
13-15 16-18 19- eller fler timmar

Nedan följer frågor om din upplevelse om individanpassad träning och din spelarposition

(Skatta på skalan 1 – 6 hur du ofta du upplever att du får träna på en viss spelarposition där alltid är högst och aldrig är lägst och 2, 3, 4, 5 är i en fallande skala på hur ofta du tycker att det sker)

27. Hur ofta tränar du på en viss spelarposition med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

28. Hur ofta skulle du vilja träna på någon annan spelarposition med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

29. Hur ofta spelar du på en viss spelarposition med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

30. Hur ofta skulle du vilja spela på någon annan spelarposition med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

31. Upplever du att lagidrottare i ditt lag tränar individanpassad träning för att förbättra sina starka sidor?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

32. Upplever du att lagidrottare i ditt lag tränar individanpassad träning för att förbättra sina svaga sidor?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

33. Hur ofta upplever du att träningen på planen med ditt lag utanför idrottsgymnasiet är individanpassad?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

34. Hur ofta upplever du att du skulle vilja ha mer individanpassad träning på planen med ditt lag utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

35. Hur ofta upplever du att du skulle vilja ha mer lagträning med hela laget i ditt lag som du tränar med utanför idrottsgymnasiet?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

36. Hur ofta upplever du att lagidrottare i ditt lag utanför idrottsgymnasiet tränar individanpassad träning på sin position?

1. Alltid 2. 3. 4. 5. 6. Aldrig

Bilaga 3

Definitioner

Lagträning - Hela laget tränar tillsammans,

Gruppträning – liten eller större grupp tränar på en eller flera utvalda moment – frisparkar, frislåg,

Powerplay – det som behövs tränas i den gruppen.

Individuell träning – enskilt eller i en liten grupp med spelare på samma position,

Signaler – ett sätt att kommunicera mellan spelare eller mellan spelare – tränare för att utföra en intränad spelsekvens/övning,

Spelförståelse – Förmågan att se och ”känna” vad som skall hända i spelet i förväg,

Teknikträning

Anders Stolpe och Samuel Löfström

- utföra vissa tekniska övningar i syfte att förbättra dessa i spelmoment
- Passningar
- Skottträning
- Boxplay
- det försvarande laget i ishockey när en spelare har blivit utvisad
- spelarna står som i en box för att förhindra motståndarna att ta sig in/fram till målvakten
- Powerplay – det lag som har övertag då motståndarlaget har en spelare utvisad och ställer upp i en formation runt motståndarnas boxplay för att försöka göra mål.
- Inkast/frislag – när det ena laget har spelat ut bollen utanför planen, då får det andra laget starta spelet med inkast/ frislag
- Smålagsspel – en grupp tränar intensivt för förbättra sina egenskaper på små utrymmen – passningar, frilägen, tacklingar. - Löp/Skridskoteknik – utvecklar spelarens förmåga på planen/isen genom ökad kontroll
- Positionsträning – träning för att förbättra sitt spel på sin position som till exempel back, quarter back, forward.
- Specialteams - utvalda delar i ett lag som utför vissa ”operationer” som powerplay, formationer för att vinna yardlinjer, en typ av toppning av laget under en kortare stund.
- Frispark/frislag/frikast – Hörnor - Formationer – laget ställer upp sig i en viss ordning för att utföra en specifik övning/upplägg för att nå ett visst mål.

NIU – Nationellt godkänt idrottsgymnasium med lokal eller regionsantagning till idrottsgymnasium

RIG – Riksidrottsgymnasium till idrottsgymnasium – vilket har en högre nivå på träningen.