

Ledarskapsutveckling

- Fokus dam/flick

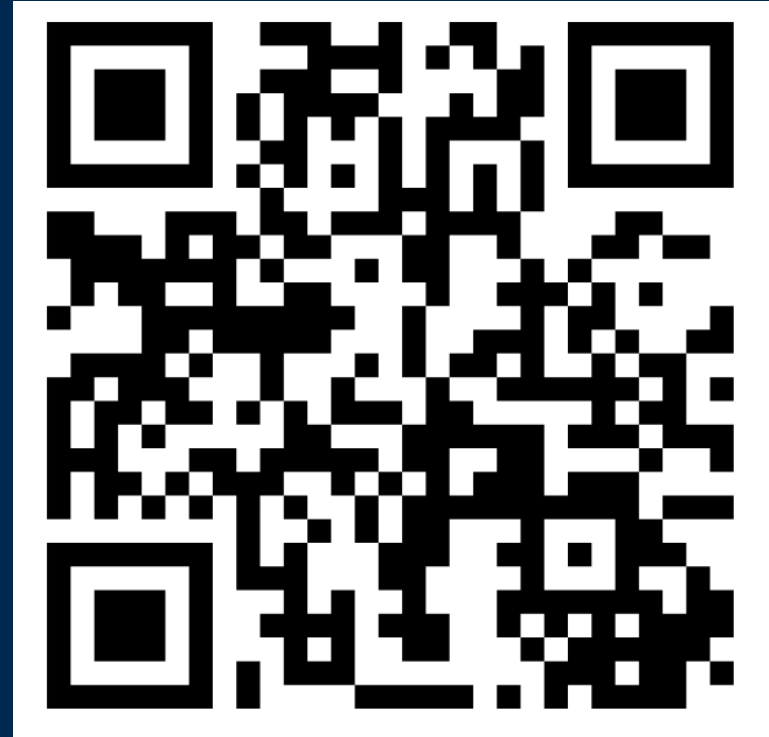
Sara Ridderlund

Sara.ridderlund@swehockey.se



Syfte med kvällen

- Vad finns det för skillnader mellan pojkar och flickor i ishockey idag?
- Vad betyder det för mig som tränare?



”Vad gör vi skillnad och vad är skillnaderna?”



”Killar och tjejer tycker olika saker är roligt med hockey så vi måste göra skillnad”

Jämförelse mellan tjejer och killar - kategorier



I några få fall mätbar, men ingen användbar skillnad i verkligheten

Jämförelse mellan yngre och äldre - kategorier

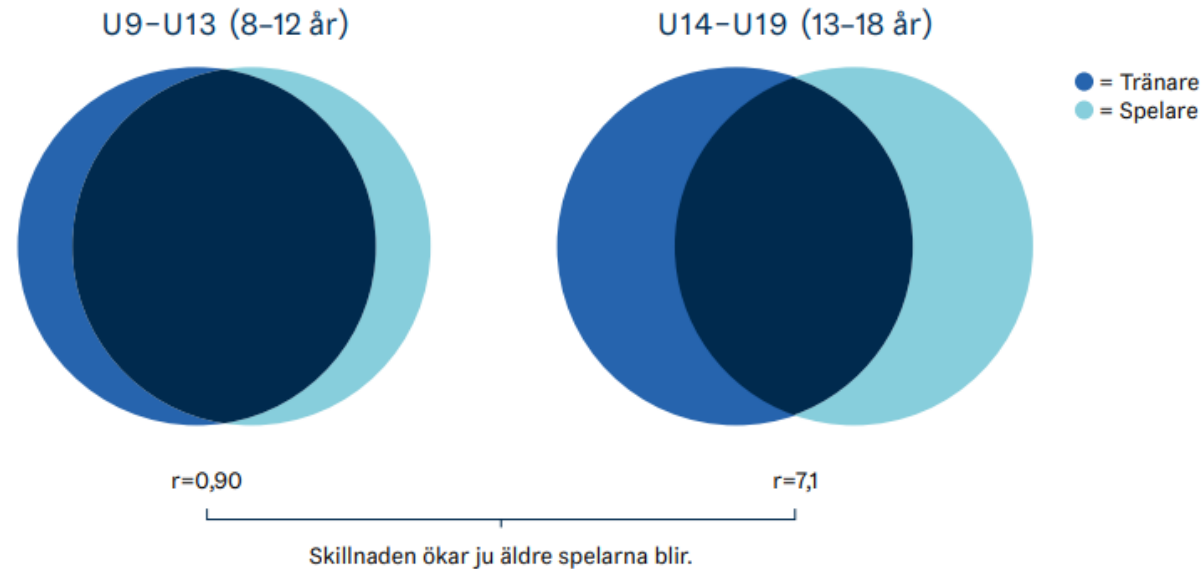


I några få fall mätbar, men ingen användbar skillnad i verkligheten

Kulparadoxen

Forskningen är tydlig. När ungdomar blir äldre förändras många ledares syn på vad som gör ishockey roligt. Vilket i nästa steg riskerar leda till att fler lämnar ishockeyn när till exempel tränare inte anpassar sig efter vad ungdomarna vill ha ut av sporten. Ledarna måste förstå att vad som gör idrotten rolig troligtvis är olika för varje enskild individ. Därför är det viktigt som tränare att alltid ta alla fem faktorerna i beaktning för att skapa en roligare ishockey – för alla.

Tränar/spelar-jämförelse



”Det är troligt att det som gör idrotten rolig är olika för varje spelare, men forskning har också visat att det som är roligast för flickor och pojkar är detsamma och att detta gäller för spelare i alla åldrar och nivåer.”

Tre av de elva kategorierna sticker ut som extra viktiga

1. **Göra sitt bästa**

Jobba hårt, Vara aktiv, Tävla, Sätta upp och nå mål, etc

2. **Bra lagsammanhållning**

När laget spelar bra ihop, När laget samarbetar, När spelare betar sig sportsligt, etc

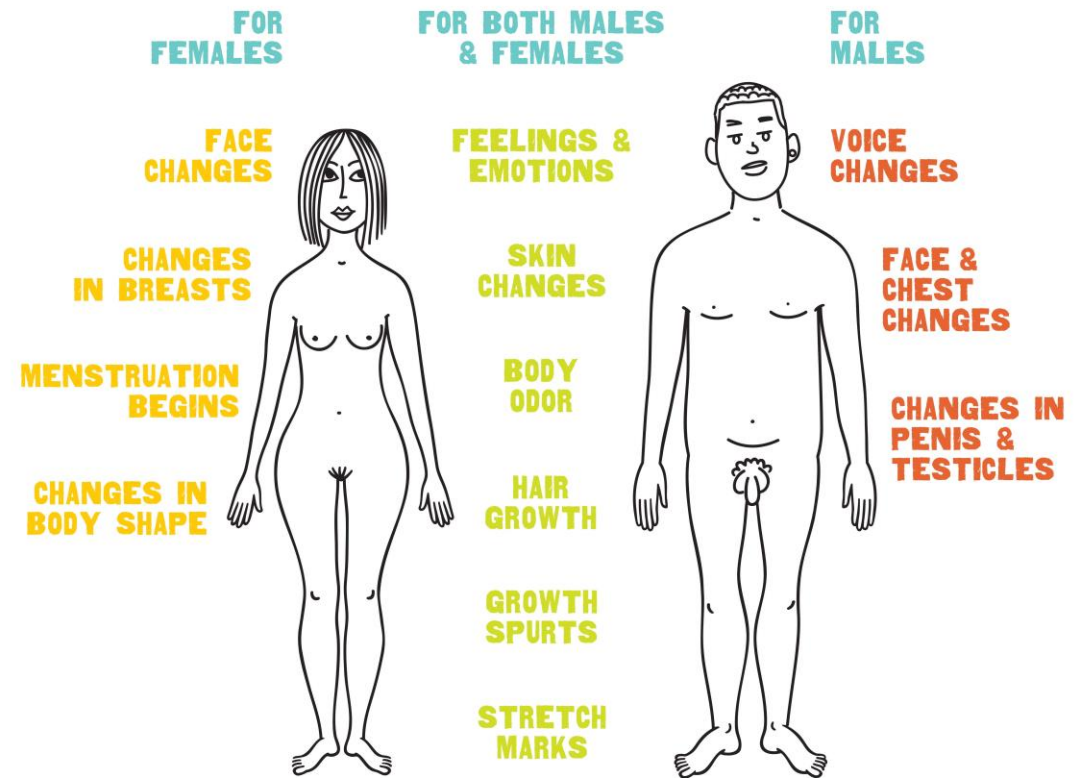
3. **Bra tränare**

När tränaren behandlar spelare med respekt, En tränare som kan mycket om sporten, En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter, En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv, etc

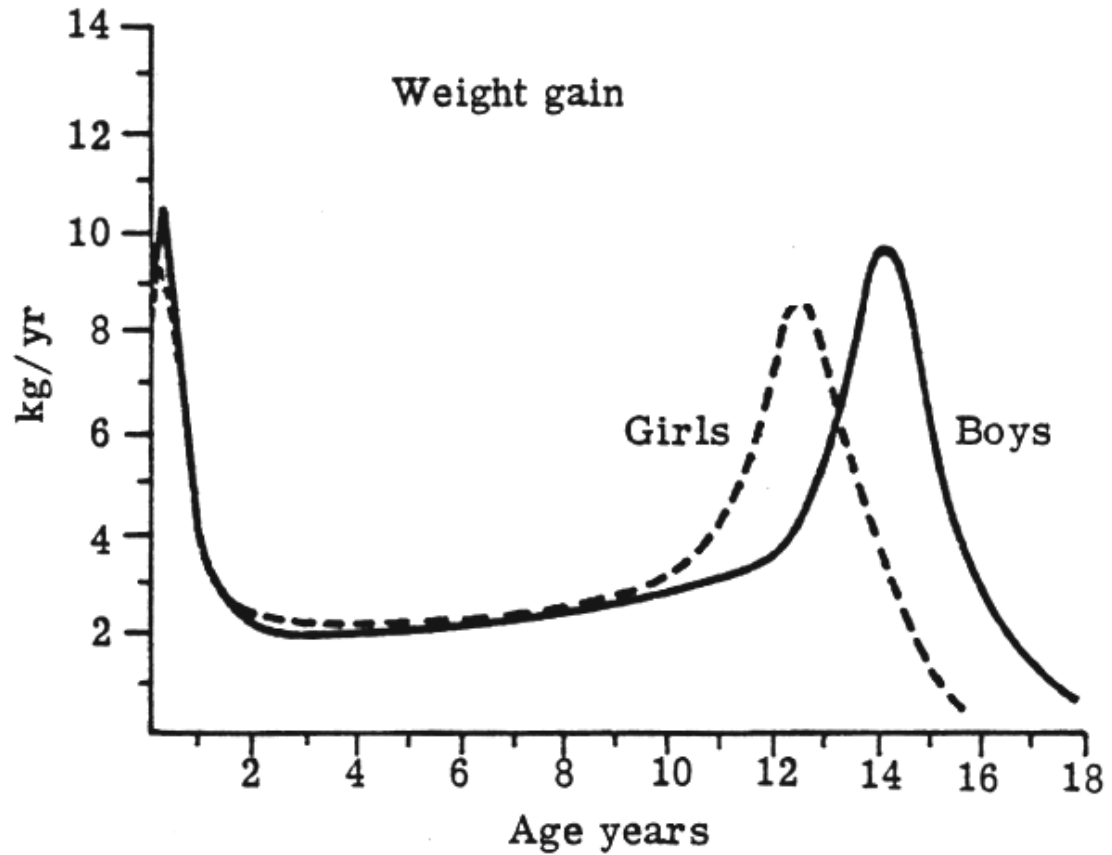
”Tjejer kan träna styrketräning tidigare än killar”

Puberteten

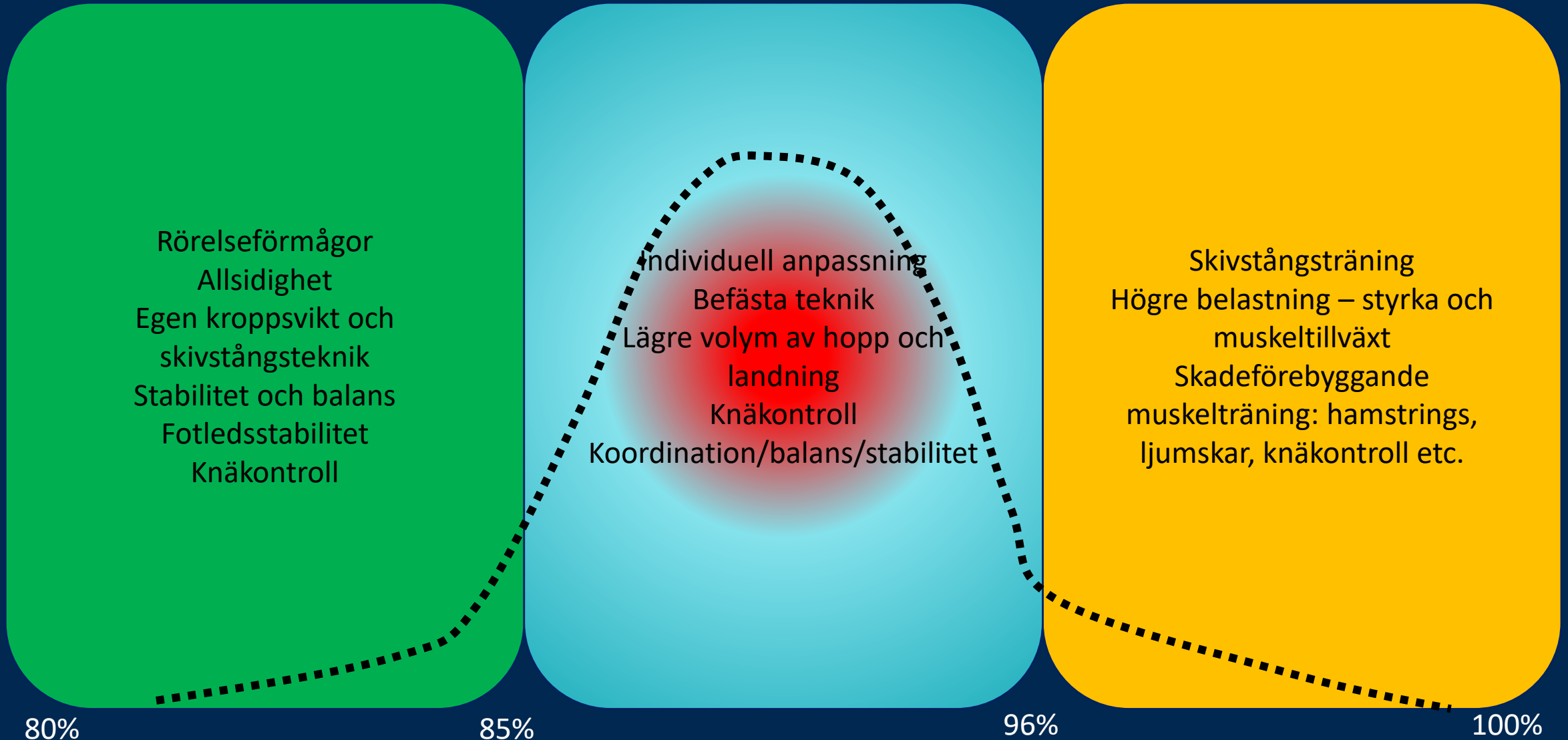
- Stora fysiska och hormonella förändringar
- Sociala och känslomässiga förändringar
- Flickors pubertet börjar i allmänhet 1-2 år före pojkarnas och det första tecknet är bröstutveckling (testikeltillväxt hos pojkar)
- Stora individuella skillnader
- Startpunkt: 9-13 år hos flickor och 10-14 år hos pojkar
- Styrts av genetik och hormoner som vi (till största delen) inte kan påverka



Tillväxtpurten



Styrketränningsprinciper före, under och efter tillväxtspurten



**”Man måste anpassa tjejernas träning
efter deras menscykel”**

Träning och mens



- Inga generella rekommendationer kan ges om träning i relation till menscykeln
- Obetydlig prestationsminskning under tidig follikelfas (mens)
- Individuella skillnader - påverkar prestationsförmågan

Styrketräning då?

- Motstridiga resultat, men ev. mer tryck i styrketräningen under follikelfas (direkt efter mens) kan vara fördelaktigt
- Går inte säga något säkert p.g.a svaga studiedesign

”Det är större skaderisk vid menstruation”

Skador och mens

- Viss tendens till att man strax innan ägglossning har något högre risk för t.ex. korsbandsskador
- Dock inga entydiga svar då studiernas kvalité är för dåliga.

The Effect of Menstrual Cycle and Contraceptives on ACL Injuries and Laxity A Systematic Review and Meta-analysis

Simone D. Herzberg,^{*†‡} Makalapua L. Motu'apuaka,^{§||} BS, William Lambert,[§] PhD,
Rongwei Fu,^{§*} PhD, Jacqueline Brady,[#] MD, and Jeanne-Marie Guise,^{*§||*†‡} MD, MPH
Investigation performed at Oregon Health & Science University, Portland, Oregon, USA

Vilka signaler är viktigt för mig som tränar att veta?

Risker vid utebliven menstruation

- Tecken på fysisk/psykisk stress i kroppen (ofta energibrust!)
- Inte farligt för möjligheten att bli gravid/få barn i framtiden MEN....

Kan leda till att idrottaren lättare får:

1. Överbelastningsskador
2. Stressfrakturer
3. Sämre träningseffekt

Ungdomsåren

- Innan menstruationscykeln stabiliserats/blivit regelbunden (>~20 år) är det INTE ok att drabbas av amenorré.
- Stötta unga idrottare att söka hjälp om de inte mens debuterat vid 15-års ålder
- Annars finns risk att vi missar möjlighet till optimal utveckling
- Annars stor risk för kommande skador (både närtid och senare i livet)



Figur 4

TECKEN PÅ BALANS

- ✓ Mår bra.
- ✓ Orkar träning, skola, jobb och vardag.
- ✓ Sover bra.
- ✓ Genomför ofta bra/okej pass.
- ✓ Utvecklas i din träning.
- ✓ Positiv självkänsla.
- ✓ Bra energi.
- ✓ God förmåga att hantera livets mot- och medgångar.
- ✓ Goda relationer.
- ✓ Har roligt, både på träningen och i vardagen.
- ✓ Kan njuta av mat.
- ✓ Flexibilitet – att inte alltid behöva följa tränings- och kostupplägg till punkt och pricka.
- ✓ Har regelbunden menstruation.
- ✓ Har regelbunden sexlust.

TECKEN PÅ ENERGIBRIST

- ✓ Ovanligt trött.
- ✓ Svårt att sova eller sover mer än vanligt.
- ✓ Fler sjukdagar, svårt att bli frisk exempelvis från förkylning. Tips: notera sjukdagar i träningsdagboken.
- ✓ Skador och/eller fler "känningar".
- ✓ Orkar bara träning, inte vardagen.
- ✓ Förändrad aptit.
- ✓ Svårigheter att få i sig tillräckligt med mat i relation till träningsmängd.
- ✓ Oregelbunden/utebliven mens.
- ✓ Låga testosteronnivåer.
- ✓ Fryser, svårt att hålla värmen.
- ✓ Utebliven träningsrespons (träningen "ger" inget), fler exempel nedan:
 - ✓ Kan åka tröskel men inte fortare.
 - ✓ Kan inte bygga muskler.
 - ✓ "Betongben".
 - ✓ Inget "tryck".
 - ✓ Svårt med fartökning/impulser.
 - ✓ Högre puls eller att pulsen inte svarar.
 - ✓ Seg känsla i kroppen.
 - ✓ Går tom på pass.
- ✓ Sämre motivation.
- ✓ Inget känns kul.
- ✓ Koncentrationssvårigheter.
- ✓ Humörsvängningar.

TECKEN PÅ ÄTSTÖRNING

- ✓ Många tankar kring mat; när, var, hur och vad som ska ätas.
- ✓ Sätter upp fler och fler så kallade regler kring ätande och matintag.
- ✓ Minskade portioner, överhoppade måltider, uteslutning av vissa livsmedel.
- ✓ Upplevelse av att äta för mycket, att inte kunna kontrollera sitt ätande eller inte kunna sluta äta när du är mätt.
- ✓ Ökad fixering vid vikt och att reglera vikt.
- ✓ Siffrorna på vågen har stor betydelse för måendet.
- ✓ Missnöje med kropp och figur.
- ✓ Egenskapade villkor för matintag. "Om jag inte har förbränt X, kan jag inte äta Y".
- ✓ Vill helst inte äta med andra.
- ✓ Mer innesluten och upptagen av egna tankar.
- ✓ Ökad nedstämdhet, trötthet, koncentrationsbrist och huvudvärk.
- ✓ Förändring i träningsmönster, se även listan bredvid.
- ✓ Tränar för att bränna kalorier snarare än för att utvecklas och må bra.
- ✓ Kompenserar för mat genom att t.ex. träna mer eller kråkas.

Obs! Energi- eller ätstörning behöver inte betyda förändrad vikt/viktnedgång. Man kan ha energi- eller ätstörning utan att vikten förändras. Så med andra ord, som skidåkare kan du inte bedöma om du äter tillräckligt genom att enbart kontrollera vikten.

Summering menstruation

1. Individuell anpassning, t.ex. menssmärtor, humör, fokus...
2. Medvetenhet hos tränare, men be spelaren ta hjälp om det behövs
3. Reagera på utebliven mens - kan bero på energibrist.
4. Behöver inte anpassa träningen efter menstruation.



”Man måste som tjej få spela uppåt i systemet om man är tillräckligt bra, annars tappar man motivationen, utvecklas inte och slutar”

Mentimeter



Spaning, OS för 14 år sedan..

OS 2010

OS-placering	Nation	Ålder	Antal spelare 20år eller yngre
Guld	Kanada	26	2
Silver	USA	24	3
Brons	Finland	23,5	4
4:e plats	Sverige	22,2	9

Det är dags att förlänga karriärer...

DK 2023/2024

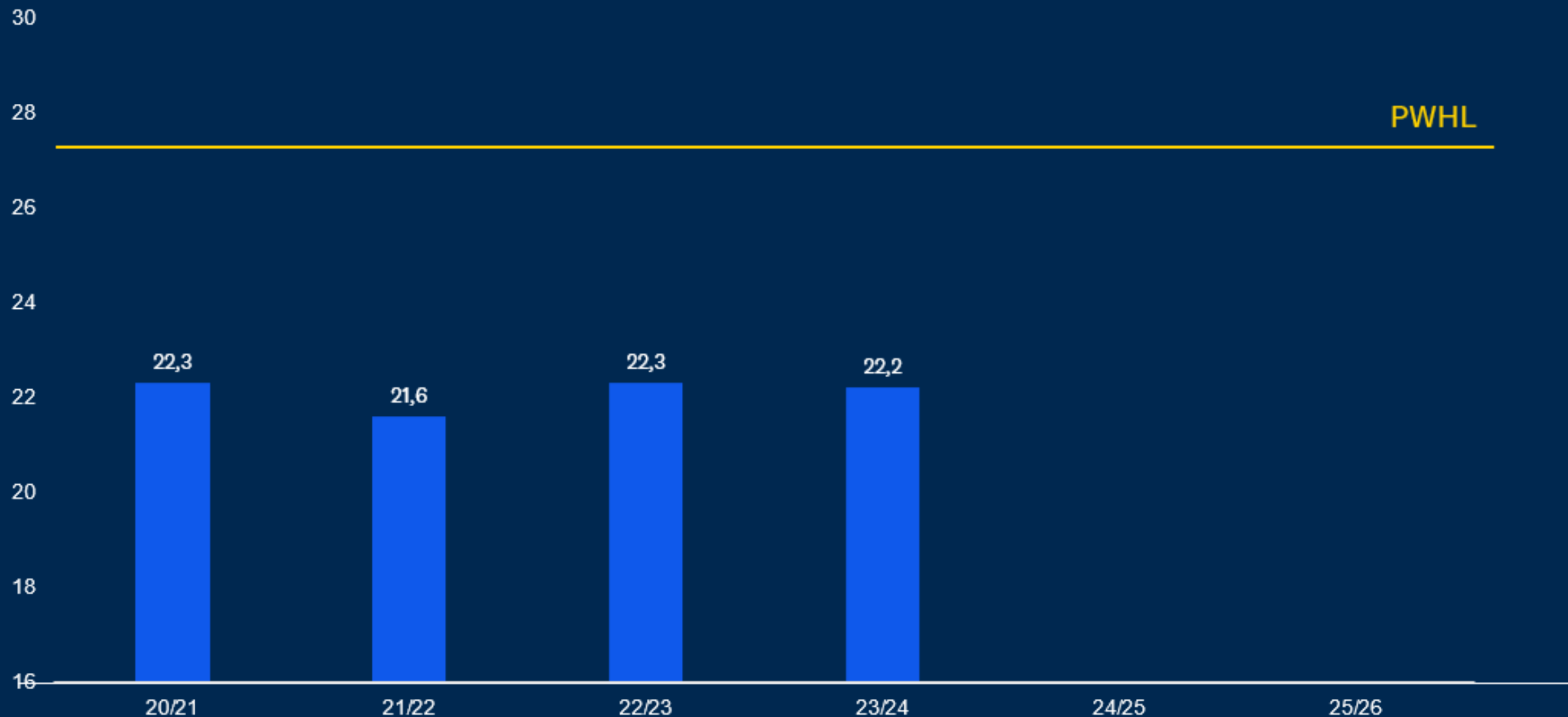
PWHL

Dec		BOS	MONT	MIN	TOR	OTT	New York
Högst ålder	29 år						
Medelålder	22 år	28	28	27	28	27	28
Yngst	18 år						
20år el yngre	5st	-					
21-24år	1st	2	3	4	2	5	1

3. Att seniorserier ska spelas med seniorspelare.

Snittåldrar SDHL

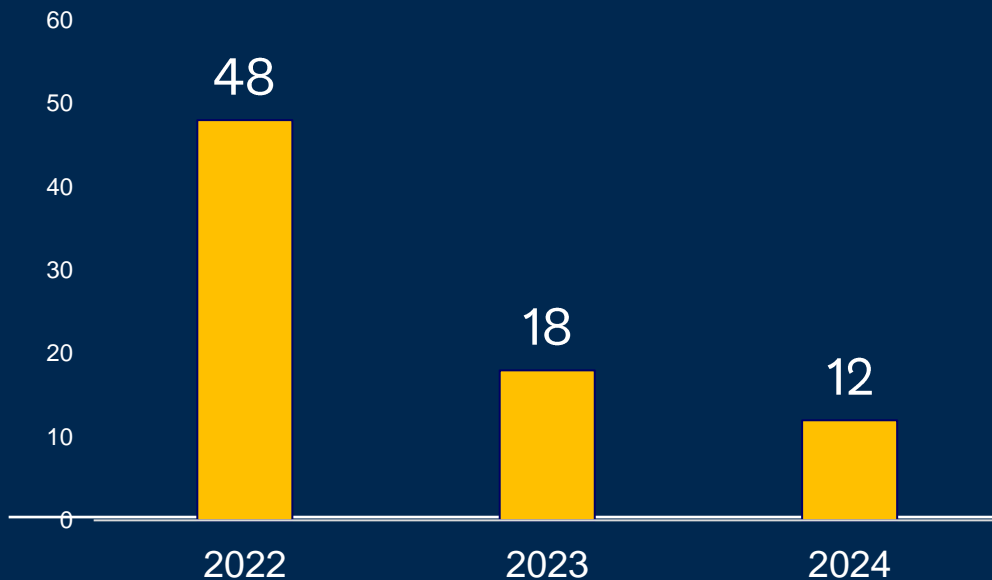
20 och äldre = Senior



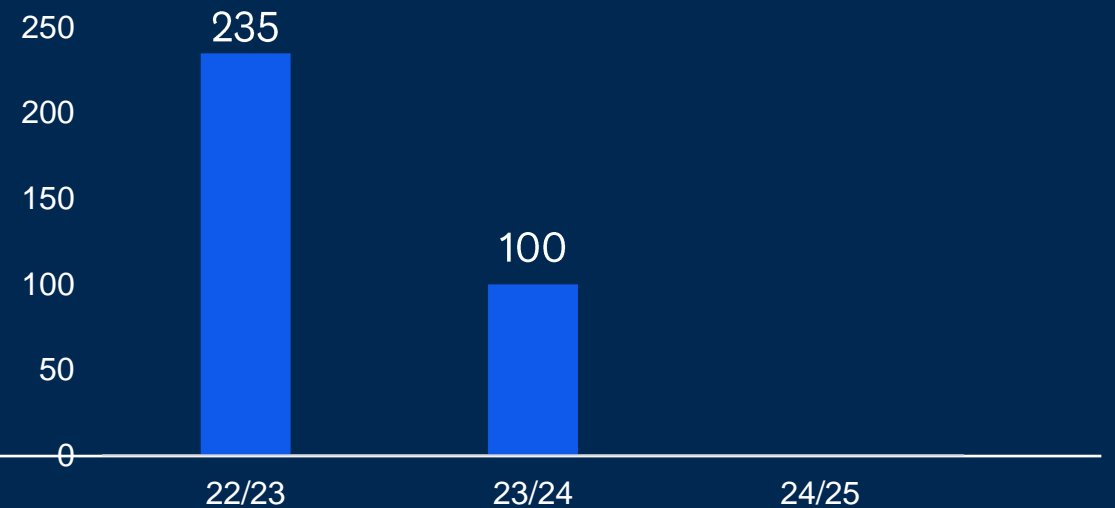
”Stoppa spiralen”

- Sen vi införde hårdare restriktioner mot underåriga i TV pucken har vi ökat i antalet distrikt som deltar.
- Sedan vi införde 16-års gräns på Seniorserierna har vi ökat med 30 juniorlag men inte minskat i antalet seniorlag.

Underåriga dispenser i TV pucken- flick



Ungdomar i seniorserier



”Man måste spela med killar för att bli bra”



Vad gör vi just nu?



2024/2025

- Extern serieutredning (SDHL/NDHL/DAMJUN)
- NIU Utredning, hur ska framtidens hockeyutbildning matcha framtidens hockey?
- Pilotstudie ”tacklingar i svensk damishockey”, år 3. Utvärderingar och uppföljningar + gratis utbildning
- Gratis tränarutbildningar för kvinnor, samlade på samma utbildning, runt om i landet.
- SIF lag på TV pucken, utökade platser.
- Damdomarträffar + mentorskap.
- Samverkan med hockeykontoren för mer systematiskt arbete kring hockeyskolan
- Samverkan med partners i olika projekt, tex ”Drömmen om OS” och.... LIDL hockey Games!

**Vad vill du ha för stöttning av Hockeykontor norr?
Vad vill du ha för stöttning av Svenska Ishockeyförbundet?**



**Tack för ert engagemang och
för att ta Svensk Flick- och
damishockey framåt!**

