Svenska Ishockeyförbundet

Elitkurs (ETU)

HOCKEYDAMERNA HÅLLER KLASS

Mikael Nilsson

Handledare: Göran Lindblom

SAMMANFATTNING

Min bakgrund som tränare sträcker sig 20 år bak i tiden, där jag har bara tränat killar, allt från björnligan upp till gamla division 1. Det här året har jag tränat damerna i MODO hockey och jag måste säga att det har gett mig oerhört mycket både som människa och tränare. Jag har som så många andra aldrig tagit damhockeyn på allvar och jag hade inte i min vildaste fantasi kunnat tro att dom var så bra och träningsvilliga.

När min första säsong nu är över, så har jag fått blodad tand att fortsätta och utveckla damhockeyn. Det finns många som har negativ inställning till damhockey och det är just därför som jag i mitt arbete har valt att ta reda på vilken nivå riksserielagen egentligen håller i förhållande till andra damidrotter. Den mätmetod som jag använt är statistik från årsbästa i friidrott och telefonintervjuer med olika tränare i ishockey, fotboll och innebandy. De åldersgrupper som jag jämfört med är pojkar 15 och 16 år.

Resultatet visar att pojkar 15 år har bättre fysik än vad damidrottaren har, medan damerna har nytta av sin erfarenhet i bollsporterna och kan därmed vinna mot pojkar16 år. Riksserielagen ligger dock på pojkar 15 nivå, vilket jag tror beror på att tjejerna som spelar hockey har en lägre medelålder och slutar alldeles för tidigt. När man tittar på hur mycket en damhockey spelare tränar och vilket innehåll den har, så ser det bra ut, man ligger på samma nivå som övriga idrotter som jag intervjuat. Det som skiljer mest mellan idrotterna är de ekonomiska förutsättningarna där de andra idrotterna har kommit betydligt längre.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

	Sida
1. INLEDNING	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Syfte	5
1.3 Metod	5
2 FAKTA	6
2.1 Friidrott - jämförelse av resultat damer kontra pojkar 15/16 år	6
2.2 Intervjuer	7
2.2.1 Torbjörn Nilsson	7
2.2.2 Magnus Grönlund	7
2.2.3 Helene Åström	8
2.2.4 Mikael Renberg	8
2.2.5 Joakim Sjöström	8
2.3 Referensgrupp MODO Hockey	9
3 SLUTSATSER	9
4 DISKUSSION	10
5 SLUTORD	12
6 KÄLLFÖRTECKNING	13

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

Damhockeyn i Sverige är i jämförelse med herrarna ganska ung och den första organiserade dammatchen spelades i Sverige 1969 mellan MODO och Timrå. De första bilderna som man hittat från en match mellan damer spelades i Kanada år 1890. Det Svenska damlandslaget spelade sin första landslagsturnering i april 1987 i Kanada. Sverige har vunnit 4 EM silver efter förlust mot Finland i samtliga finaler och ett EM guld 1996. Sverige tog sin första medalj i OS 2002 då det blev brons. 2006 nådde Sverige sin största framgång så här långt då de tog silver i Turin OS, det var för övrigt första gången som ett lag utanför Nordamerika tog sig till final i OS eller VM. Sverige har också tagit två VM brons i hockey, det var 2005 och 2007. De två dominerande nationerna inom damhockeyn är Kanada och USA, där damhockeyn är väldigt stor och t.ex. Kanada har lika många licenserade dam hockeyspelare som Sverige har herrar. I Sverige finns det idag ca 3500 licenserade dam hockeyspelare och det är alldeles för lite för att vi skall kunna mäta oss med de två största.

Därför har Svenska hockeyförbundet bestämt sig för att satsa på rekryteringen av svenska hockeytjejer. Den svenska damhockeyn började ta fart på 1970 talet och 1988 började man i Sverige att spela om SM medaljer och serien var då uppdelad i tre division 1 serier, där ettan och tvåan från norra och södra gick till slutspel tillsammans med de fyra bästa i den mellersta serien. I början var det Nacka HK som dominerade och det har varit Stockholmslag som vunnit SM de första 25 åren fram tills i år då MODO Hockey vann. En intressant iakttagelse är att det såg precis likadant ut i herrhockeyns begynnelse. När de startade 1944 så dominerade IK Göta och det tog 33 år innan Gävle kunde vinna som första lag utanför Stockholm. Under hösten 2007 startade kvalificeringen för den nuvarande Riksserien för damer, dit tog sig 8 lag vilket sedan bantades till 6 lag under säsongen 08/09. Från och med säsongen 09/10 så har serien innehållit 8 lag och den geografiska spridningen inför nästa säsong är från Jönköping i söder till Piteå i norr. De lag som representerar Riksserien nästa säsong är Munksund/Piteå, MODO Hockey, Brynäs, Leksand, AIK, Segeltorp, Linköping och HV 71.

När det gäller reglerna inom damhockeyn så är det ofta ett hett diskussionsämne, det som skiljer sig från herrarna är att man bara får tacklas när man åker i samma åkriktning och den regeln infördes 1990 i OS i Nagano. Argumentet till att man tog bort tacklingarna var de stora variationerna bland spelarna i åldersskillnad och kroppsbyggnad. Kanada och USA är de ledande nationerna och eftersom de inte är intresserade av att ändra regeln så kommer det heller inte att ske. När jag i vintras såg dessa två nationer spela så blev jag riktigt imponerad! Att se USA:s damer spela hockey är fantastiskt, de har hela tiden fart och låter pucken göra arbetet. När Sverige möter dessa två nationer och ofta får stryk med många mål, så startar direkt kritikerna att döma tjejerna. Man tycker att damhockeyn i Sverige håller för dålig nivå och bör läggas ner, samt att de tränar för dåligt.

Det är en fråga som jag i mitt arbete vill undersöka närmare, för i min värld så är tjejerna duktiga och väldigt ambitiösa. Det är ju helt naturligt att tempot i en dammatch är lägre eftersom damerna inte har samma fysiska förutsättningar som herrarna, men det är faktiskt en kommentar som man ofta får höra eller läsa. Är det någon som hört eller läst att man kritiserat Charlotte Kallas tempo och jämfört det med Markus Hellner.?

I samband med SM och VM för damer så har det diskuterats en hel del om hur mycket och med vilken kvalitet man tränar inom damhockeyn, vilket är mycket intressant och därför så har jag i mitt arbete också valt att undersöka detta. I mina frågeställningar vill jag belysa två

saker som hela tiden kommer upp till diskussion när man tränar damer. Den första delen är att försöka få en uppfattning om vilken standard lagen håller jämfört med andra damidrotter på hög nationell nivå. Den andra frågan handlar om träning och om vi tränar tillräckligt mycket och bra i jämförelse med andra damidrotter, en fråga som har varit väldigt aktuell i samband med SM och VM slutspel

1.2 Syfte

Huvudsyftet med mitt arbete är att ta reda på vilken nivå damhockeyn håller i jämförelse med andra damidrotter, träningsmängd och träningskvalitet Jag har valt att utgå från följande frågeställningar:

- Vilken nivå håller Riksserielagen i förhållande till andra damidrotter i Sverige?
- Tränar vi tillräckligt mycket och bra i förhållande till andra damidrotter i Sverige?

1.3 Metod

När jag sökt fakta om damhockeyns historik och årsbästa resultat inom friidrotten så har jag använt mig av internet.

För att ta reda på hur mycket man tränar i andra idrotter och deras erfarenheter av att spela mot killar så har jag använt mig av telefonintervjuer. Jag har i mitt arbete valt att intervjua personer inom fotboll, innebandy, friidrott och ishockey för att ta reda hur mycket de tränar och vilken nivå de håller inom sina idrotter i förhållande till killar. Personerna jag intervjuat har lång erfarenhet inom sina idrotter och är både klubbtränare och landslagsledare. Jag har använt mig mest av telefonintervjuer men även fysiska intervjuer har använts.

Jag har valt att jämföra damishockeyn med tre andra idrottsformer, två lagidrotter och en individuell idrottsform i syfte att se vilken ålder bland killar som tjejerna kan mäta sig med. De idrotter som jag valt att jämföra med är Friidrott, Fotboll och Innebandy. Friidrott är den idrott där man ganska enkelt kan få fram hur tjejernas resultat står sig jämförelse med killar i olika åldersgrupper. Det man framförallt får reda på när man jämför inom friidrotten är snabbhet, spänst och styrka. Fotbollen som är den största damidrotten i Sverige och som på senare år har fått stor uppmärksamhet i mediasverige. Fotbollen har en längre historia en damishockeyn och det är därför intressant att se vilken åldersgruppsnivå de håller i jämförelse med killar. Innebandyn har en liknande historia som ishockeyn på damsidan men de har betydligt fler utövare och sporten som helhet är förhållandevis ny. Med hjälp av intervjuer så har jag tagit reda på de båda sporternas erfarenhet av att matcha mot pojklag.

Ett hett diskussionsämne som varit uppe på tapeten på senare tid är, tränar tjejerna inom damhockeyn tillräckligt mycket och tränar vi rätt. Jag har därför valt att jämföra träningsmängd inom ishockey, fotboll, friidrott och innebandy. Inom ishockeyn har jag via telefon intervjuer tagit del av hur mycket riksserielagen tränar, är det någon skillnad mellan toppen och bottenlagen? På samma sätt har jag frågat runt inom de andra idrotterna för att se om det skiljer sig något i antal pass eller tid. När det gäller hockeyn så har jag tagit del av en sammanställning som gjorts av svenska hockeyförbundet, där spelarna i landslaget upplever att kvaliteten och mängden har ökat betydligt sedan riksserien startade 2008.

2. FAKTA

2.1 Friidrott - jämförelse av resultat damer kontra pojkar 15/16 år

Inom friidrotten har jag jämfört dels årsbästa resultatet i fyra olika grenar samt snittresultatet på de 10 bästa resultaten i dessa grenar. Åldersgrupperna jag valt ut är damelit, pojkar 15 år och pojkar 16 år. Inom friidrotten så tränar den yttersta dameliten ca 10-12 pass i veckan där träningslängden varierar mellan 1.5-3 timmar per pass.

De fyra grenarna som jag valt att jämföra tycker jag på ett bra sätt kan relatera till hockeyn. Grenarna är 100 meter, höjdhopp, längdhopp och kula, de grenarna visar tydligt hur det förhåller sig rent fysiskt mellan damerna och pojkar i åldern 15 respektive 16 år.

	100 Meter	Höjdhopp	Längdhopp	Kula (4kg)
Damer	11.67	1.95	6.73	17.82
Pojkar 15	11.23	2.00	6.79	16.08
Pojkar 16	10.80	2.07	6.73	19.56 (5kg)

Tabell: Årsbästa resultaten under 2011 i Sverige. Källa: www.friidrott.se

	100 Meter	Höjdhopp	Längdhopp	Kula
Damer	11.83	1.83	6.25	14.74
Pojkar 15	11.61	1.87	6.38	14.79
Pojkar 16	11.22	1.94	6.48	14.94(5kg)

Tabell: Medelvärdet av de 10 bästa årsbästa resultaten under 2011 i Sverige. Källa: www.friidrott.se

2.2 Intervjuer

2.2.1 Torbjörn Nilsson

Torbjörn Nilsson har sedan 2008 varit tränare för Kopparberg/Göteborgs FC i damallsvenskan och som de två senaste säsongerna slutat tvåa i damallsvenskan. I Kopparberg/Göteborgs lag har de en medelålder på 26 år, där 6-7 st är heltidsproffs, 6-7 st halvtidsproffs och resterande jobbar deltid.

I min intervju med berättar han att de ganska ofta matchar mot pojklag i Göteborgsområdet. Hans uppfattning är att de spelar jämt mot pojkar 16 i Göteborgsområdet och de lagen håller hög Sverige klass i sin åldersgrupp. Han har under de 5 år han tränat laget märkt att de har klarat sig bättre och bättre mot just pojkar 16. Han påpekar dock att mötena med killar kräver en annan taktik i vissa spelsituationer, det gäller att hela tiden ha i åtanken att killarna är snabbare och att man därför t.ex. måste ha bättre djup i backlinjen.

Det är framförallt fysiken som skiljer sig åt när man möter killarna och därför så blir det ganska jobbigt för tjejerna att möta killarna ofta. Att man trots de fysiska skillnaderna klarar av att matcha killarna beror på att tjejerna är mer taktiskt drivna och har ett bra passningsspel.

När det gäller träningar så har man 6 gemensamma träningspass i veckan plus 1-2 individuella. Man har förutom det 1 seriematch i veckan och sen kan det tillkomma matcher i olika cuper. Torbjörn tillägger också att de sällan tränar på upprepningsövningar utan tonvikten ligger på koordinationsövningar.

2.2.2 Magnus Grönlund

Magnus är tränare för Brynäs IF ishockeydamer och har under de tre senaste säsongerna tagit dem till SM final. Brynäs vann den senaste säsongen Riksserien före MODO och har stor erfarenhet av matcher mot pojklag. De är goda representanter för hur ett topplag i Riksserien tränar.

Under den gångna säsongen har Brynäs spelat ett antal träningsmatcher mot klubbens U-15 lag och det har varit bra och jämna matcher. Man deltog också i en cup för pojkar 16 år och gjorde där bra ifrån sig trots att man spelade med tacklingar, deltagande lag i den här cupen höll medelklass. Magnus åsikt om viken nivå Brynäs damer håller i förhållande till killar, är bra U -15 klass där den största skillnad är att killarna har lite högre fart och bättre skott. När tjejerna kan spela taktiskt och vårda pucken inom laget så kan man rå på killarna.

Brynäs tränar under vinter säsong 3 ispass plus 2-3 fyspass i veckan och 2 matcher. De tjejer som går på hockey gym har 2-4 pass extra i veckan. Under barmarkssäsongen så tränar man 9 pass i veckan, där man under de senaste säsongerna har kört brottning 2 dagar och även lagt innan mycket teknikträning.

2.2.3 Helene Åström

Helene är lagledare för Ormsta/SDE Hockeydamer som under den senaste säsongen har tränats av Alexey Salomatin som spelat hockey i Sverige under många säsonger. Ormsta slutade sist i Riksserien och klarade tyvärr inte av att hålla sig kvar via kval. Laget har under matchsäsongen tränat is 5-6 pass i veckan plus 2 matcher. Förutom det så har man haft fyspass innan varje ispass. Det innebär att de haft mellan 10-12 träningspass i veckan plus 2 matcher.

2.2.4 Mikael Renberg

Mikael Renberg mångårig landslagsspelare och NHL proffs som för närvarande är expertkommentator på SVT har den senaste tiden i samband med SM finalen och Dam VM ifrågasatt hur tjejerna tränar. Micke är också involverad i Munksund/Piteås damer och tränar dem en gång i veckan. Han har sett hur de tränar och även angagerat sett många matcher i vinter.

Det han framförallt tycker kan utvecklas inom damhockeyn är de första 5 skären och skott styrkan. Han tycker också att intensiteten i skridskoåkningen kan förbättras och betonar vikten av att ha kvalitet på träningar och inte se så mycket till kvantiteten. I Munksund/Piteå tränar man 3 ispass i veckan plus 2 fys, därutöver spelar man 2 matcher. Micke tycker att is passens längd skall vara 50 till 60 minuter och innehålla intensitet och avslutas med hårdkörning.

2.2.5 Joakim Sjöström

Joakim Sjöström är nybliven guldmedaljör med IKSUS innebandytjejer, ett lag som han har tränat under 3 säsonger och tagit 2 silver samt ett guld.

IKSUS damer har en medelålder på 22 år och har under den senaste säsongen matchat mot ett pojklag U-15 elit, vid ett flertal tillfällen. Tanken med matcherna var att de skulle få träna mycket försvarsspel, men så blev inte fallet. Efterhand så har man förstärkt upp U-15 laget med lite äldre spelare för att få bättre motstånd.

Jockes uppfattning är att damerna i IKSU skulle klara av att spela mot pojkar U-16, eventuellt U-17. Det som framförallt skiljer sig åt mellan lagen är att damerna är bättre organiserade och mer taktiskt drivna. IKSUS damer tränar 3 gemensamma bollpass i veckan på 2 timmar plus 2 matcher. Utöver det så har tjejerna sina individuella träningsscheman som fystränaren sätter ihop. Man kör kontinuerliga tester var 6:e vecka och antalet fyspass varierar från 2 till 7 pass i veckan. IKSU är det lag i damernas elitserie som är bäst tränade och lägger väldigt mycket resurser på den biten.

2.3 Referensgrupp MODO Hockey

Modos damer har under den senaste säsongen matchat mot sitt eget U-15 lag vid 3 tillfällen och alla matcherna har slutat med uddamålsvinst åt endera hållet. Modos U-15 håller bra Sverige klass och de har anpassat sig till tjejernas regler. Den stora skillnaden när man möter killarna är att de är individuellt skickliga med pucken och skjuter betydligt bättre.

Matcherna håller bra tempo och tjejerna är lite bättre i passningsspelet. Modos damer tränar under match säsong 4 ispass plus 2 matcher, utöver det så tillkommer 2 fyspass i veckan med laget.

De spelare som går på hockey gymnasiet vilket är 15 stycken tränar där 2-3 is plus 2 fyspass i veckan. Landslagsspelarna som representerar Modo tränar vissa pass med hockeygymmarna plus att de kör egen fys. I snitt så tränar spelarna i Modos damlag 10-12 pass i veckan plus 2 matcher. Betoningen i träningen på is och den gemensamma fysen ligger på fart och att hela tiden våga tänja på gränserna.

5. SLUTSATSER

Det är naturligtvis svårt att jämföra idrottsprestationer och nivåer men det enda sätt jag kunde komma på var just att fråga andra idrotter om vilken åldersgrupp bland killar de kan spela jämt med och inom friidrotten kolla resultat. När vi i MODO hockey träningsspelade mot pojkar U-15 i höstas och vann med 2-1, så tyckte jag att det var sämre än vad jag förväntat mig, men när jag nu har gjort det här arbetet så inser jag att det var ganska bra. För om man tittar på friidrotten så är pojkar 15 år både snabbare, spänstigare och starkare än tjejerna. Det var faktiskt en aha-upplevelse för mig och även för många andra som jag pratat med. Man skall veta att resultatet i längd är ett världsresultat som Carolina Klyft gjort, men ändå så är killarna bättre.

Jag började med att bara jämföra ett resultat i varje gren, men kom fram till att jag nog måste plocka ut ett snitt på de 10 bästa för att det skall bli mer rättvist. Resultatet blev ändå snarlikt, så min slutsats är att rent fysiskt så är killarna som är 15 år bättre än tjejerna. Det skulle säkert vara ännu större skillnad om de skulle ha samma teknik, eftersom jag förutsätter att tjejerna som är äldre och har fler träningstimmar i bagaget har bättre teknik och koordination.

När det gäller topplagen i fotboll så kan de spela jämt med pojkar U-16 och det beror på att det är mer än den fysiska biten som spelar in. Tjejerna är bättre taktiskt drillade och kan genom det klara av att vinna mot pojkar 16 år. Det framkommer ju också i intervjun att de rent taktiskt måste spela lite annorlunda mot killarna än vad de gör i Damallsvenskan.

Innebandyn skiljer sig en hel del från de andra idrotterna som jag jämfört i mitt arbete. Där har herr och daminnebandy ungefär samma historia och har som ny sport vuxit rejält de sista 20 åren. Om man tittar på de andra idrotterna så har herrarna varit aktiva väldigt länge medans damerna börjat senare. Inom innebandyn så kan damerna spela jämt med pojkar upp till 17 års ålder enligt Joakim Sjöström tränare för svenska mästarinnorna i innebandy IKSU. Det som gör att innebandytjejerna klarar av det är deras förmåga att ha bättre passningsspel och vara bättre organiserade.

Inom ishockeyn så håller topplagen i riksserien ungefär jämna steg med pojkar U-15, vilket i jämförelse med fotboll och innebandy är lite sämre. Det finns naturligtvis många saker som spelar in när man jämför idrotter på det här viset och jag skall peka på några. En stor skillnad mellan sporterna är planens storlek och det borde gynna killarna inom fotboll och ishockey i jämförelse med innebandyn. En annan del är det fysiska närkampsspelet där man inom hockeyn och innebandyn jobbar mer på små ytor, t,ex framför målen bör killarna vara starkare. Den största skillnaden tror jag dock ligger i åldersstrukturen, om man tittar på fotbollen så har de bättre ekonomiska förutsättningar och kan i och med det få spelarna att hålla på längre och genom det hinna träna betydligt mer. Inom innebandy så har de också skapat sig bättre förutsättningar och tjejerna kan därmed hålla på längre.

Om jag tittar på hur det ser ut inom damhockeyn så är medelåldern väldigt låg och årets svenska mästare MODO hade en medelålder på 18 år. Det innebär att de har långt kvar till de 10 000 träningstimmar som man räknar med att en färdig hockey spelare skall ha. Det finns spelare i riksserien som skulle klara av att spela med b-junior lag och jag är övertygad om att Riksserielagen skulle kunna mäta sig med minst pojkar U-16 om det fanns bättre ekonomiska förutsättningar för tjejerna. Det skulle göra att medelålder i lagen skulle höjas och därmed standarden. Om man gör en snabb jämförelse med Kanada och USA så har de en betydligt högre medelålder på sina landslag.

Mitt arbete visar att Riksserielagen ligger en bit efter de bästa inom fotbollen och innebandyn men inte så mycket och att det framförallt beror på att man har svårare att behålla tjejerna upp i åldrarna. Nivån på hockeyn ligger ändå högre än vad bara de fysiska förutsättningarna visar om man jämför med friidrotten.

6. DISKUSSION

Varför är det intressant att veta vilken nivå Riksserielagen håller i jämförelse med andra dam idrottare? Och vad är det som fått mig att undersöka frågan? Det som framförallt har fått mig att undersöka nivån är de diskussioner som hela tiden finns runt damhockeyns standard och att den ofta inte tas på fullt allvar. Ett bra exempel på det är att när vi vann SM guldet som första lag utanför Stockholms området, så stod det inte en rad i kvällspressen. Det har också diskuterats om att damhockeyn skulle tas bort från OS programmet.

När jag inför förra säsongen bestämde mig för att träna MODOs damer så var det många som varnade mig om vilka problem jag skulle ställas inför och man hörde många negativa uttalanden om damhockeyn. Jag måste säga att det här året är det bästa av mina 20 år som tränare och jag har upplevt att damhockeyn är både bra och underhållande. Just därför så vad frågan intressant att ta upp i mitt arbete och det har varit mycket intressant och utvecklande att intervjua tränare och ledare i andra klubbar och idrotter..

Tränar vi tillräckligt mycket och tillräckligt bra? Den här frågan har varit ett diskussionsämne på senare tid och därför så tycker jag det var ett intressant ämne att ta upp. Vad har jag då kommit fram till? Om man tittar på mängden träningar som bedrivs inom lagen i Riksserien så ligger det mellan 7 till 12 pass i veckan plus matcher och det är definitivt inte mindre än de tränar inom de andra idrotterna som jag intervjuat. Man kan också konstatera att mängden träning inom damhockeyn har ökat markant de sista 10 åren.

Jag tror att damishockeyn är på rätt väg när det gäller träningens innehåll och upplägg. Det som framförallt har ökat inom bollsporterna de senaste åren är den individanpassade träningen, alla spelare har idag mycket bättre fysik än förut. Jag tror dock att hockeyn fortfarande ligger lite efter där och om man t.ex. jämför med IKSU så har vi mycket att lära. De har satsat stora resurser på fysbiten och har en anställd fystränare som testar tjejerna var sjätte vecka och lägger upp individuella program. I deras fall så har de valt att göra den satsningen i stället för att ha spelarlöner och resultatet har varit väldigt bra. De har idag Sveriges bäst tränade innebandylag och deras testresultat är väldigt bra. Jag tror att den typen av upplägg med tester var sjätte vecka och nya träningsprogram gör det mycket roligare för tjejerna att träna och man avdramatiserar just testbiten.

När jag har sökt efter testresultat både inom MODO och på landslagsnivå de senaste åren så märker man att den är aldrig fullständig. Det är väldigt många som inte har testats och det tror jag beror mycket på att man har en rädsla för just tester. Skall vi utveckla hockeyn och kunna träna rätt så måste alla testas och vi måste få fram en helhetsbild på vad vi måste förbättra.

Som jag nämnde förut så tycker jag att vi är på rätt väg inom hockeyn, det kommer en ny generation hockeyspelare som är födda på 90 talet och de är uppväxta med mycket och hård träning. Vi i MODO har idag 5 landslagsspelare och de är väldigt seriösa och sköter sin träning på ett exemplariskt sätt. Med så fina föredömen så tror jag på en ljus framtid för svensk damhockey och ett ökat förstående för träning. Det som Micke Renberg poängterar i sin intervju är att damerna måste träna hårdare och med högre intensitet, just det är något som jag jobbat hårt med under min första säsong med laget.

Tjejerna har fått lära sig att hela tiden jobba i hög fart och att våga bli trötta, jag tror att man måste poängtera just dessa bitar mer när man tränar tjejer. Man jämför ofta tjejernas prestationer på plan mot vad herrarna gör och man hänger upp sig på att det är tacklingsförbud. När det gäller tacklingar så tycker inte jag att det är något som jag saknar i damhockeyn, tvärtom så blir det mera spel och spelarna klarar sig bättre från skador och tittar man på den svenska elitserien, så innebär ju open ice tacklingarna ofta hjärnskakningar och avstängningar idag. De som sett dammatcher i vinterns Riksserie har fått se fartfyllda matcher med mycket närkampsspel och tacklingar i samma åkriktning. Det största felet som görs när man bedömer damhockeyn är att man jämförs med herrarna, man tycker att tempot är lågt och det tacklas inte. De individuella idrotterna skulle aldrig få den kritik som lagsporterna inom bollsporterna får, utan där jämför man tjejer mot tjejer och det finns inte någon som skulle ifrågasätta någon av våra kvinnliga idrottare och jämföra dem med herrarnas resultat. Jag kan bara utgå ifrån mig själv och vilken bild jag hade av damhockeyn innan den här säsongen. Det mesta handlar om okunskap och att man inte sätter in damhockeyn i rätt perspektiv, vilket även damfotbollen hade problem med i början.

7. SLUTORD

Mitt arbete har varit väldigt intressant, jag har i mina intervjuer fått förmånen att ta del av intressant fakta från andra idrotter och fått en hel del överraskande resultat. Jag tror att vi som tränare inom olika idrotter skulle kunna lära oss mycket av varandra. Mitt arbete tycker jag visar att Riksserielagen håller en ganska bra nivå, men att vi fortfarande kan förbättra oss på många plan. Det viktigaste är att vi skapar bra förhållande för tjejerna så att vi kan få dem att hålla på med sin idrott längre. Det lag jag tränar idag som har en medelålder på 18 år skulle med rätt träning och bra förutsättningar kunna bli oerhört bra.

En spelare är som bäst när de närmar sig 30-års strecket och det är dit vi måste sikta att få spelarna att hålla på. Jag är övertygad om att drivet och intresset för att hålla på så länge finns hos tjejerna men då måste de få rätt förutsättningar. Inom fotbollen som har utvecklats enormt de sista 10 åren massmedialt, kan man idag ha heltidsanställda spelare och det är dit vi måste sikta. Vi måste våga ta för oss och visa att vi finns, det är också väldigt viktigt att vi lyckas på landslagsnivå så att massmedierna börjar intressera sig. Det finns många duktiga tjejer som vill satsa och dom måste vi ta hand om och ge möjligheter. Vi måste höja kraven på träningar och spelare och se till att vi utvecklas hela tiden.

Det finns även otroligt mycket som kan göras på Förbunds- och klubbsidan, där damerna får väldigt lite uppmärksamhet. Om vi skall bli bättre så krävs det att förbundet och klubbarna står bakom damerna till hundra procent och ger resurser. Bättre upplägg och planering av seriespel kontra landslagsuppdrag så att det inte upprepas det som hände i år där man spelade B-VM samtidigt som slutspelet i Riksserien. En sådan händelse skulle aldrig hända inom herrishockeyn och det visar bara på att man inte har tillräckligt stort engagemang för damerna.

Vi måste ta tag i de här problemen nu och vi inom MODO Hockey har efter vårt SM guld fått väldigt mycket positiv respons från Örnsköldsviksborna och föreningen,. Jag hoppas att det skall sprida sig i hockeysverige och att tjejerna får den uppbackning som de verkligen är värda.

8. KÄLLFÖRTECKNING

Internet

1. Statistik årsbästaresultat från svensk Friidrotts hemsida, faktatabell sidan 6.
www.friidrott.se/rs/arsbasta.aspx3page=stats&season=22&class=k (2012-04-06)
www.friidrott.se/rs/arsbasta.aspx3page=stats&season=22&class=m (2012-04-06)
www.friidrott.se/rs/arsbasta.aspx3page=stats&season=22&class=p15 (2012-04-06)
www.friidrott.se/rs/arsbasta.aspx3page=stats&season=22&class=p16 (2012-04-06)

2. Historik/bakgrund Wikipedia, sidan 4
www.sv.wikipendia.org/wiki/ishockey_i_Sverige#Svenska_m.c3.A4stare_genom_.c3.A5ren (2012-04-10)
http://sv.wikipedia.org/wiki/Damishockey#Ishockey_f.C3.B6r_damer (2012-04-12)
http://sv.wikipedia.org/wiki/MODO_Hockey#Damlag (2012-04-12)
www.se.wikipedia.org/wiki/Riksserien (2012-04-12)
www.sv.wikipedia.org/wiki/sveriges_damlandslag_i_ishockey (2012-04-07)
www.sv.wikipedia.org/wiki/sveriges_damlandslag_i_landslagsmeriter (2012-04-07)

Referenspersoner/intervjuobjekt

Helene Åström Lagledare och eldsjäl i Ormsta damer ishockey
Joakim Sjöström Tränare för IKSU damer innebandy
Magnus Grönlund Tränare för Brynäs IF damer ishockey
Mikael Renberg F.d hockeyspelare och expertkommentator på SVT
Torbjörn Nilsson F.d fotbollsspelare och tränare för Kopparberg/Göteborgs fotbollsdamer