



Inledning

FÖR MÅNGA MÄNNISKOR är vetenskap synonymt med kunskap. För mig är vetenskap själva sökandet efter ny kunskap, och den vetenskapliga metoden handlar om att ha en idé, testa om idén stämmer, uppdatera idén efter ny kunskap, repetera.

Går det att använda vetenskap för att utvecklas i idrott? Eller för att utveckla idrotten?

Hur mäter man framgång i idrott? Ett vanligt svar är »att vinna titlarna«. Sen då, hur mäter man framgång före slutspel och finaler? Genom att vinna matcher, tycker många.

Matcher vinnas genom att en sekvens av spelsituationer spelas så bra som möjligt. Så, hur vet du om varje sådan del av spelet funkar? Hur mäter du på en vanlig träning en vanlig onsdagskväll om du gör rätt saker och om du och ditt lag utvecklas?

Vetenskapens metoder kan låta dig besvara den typen av frågor då de hjälper dig att se mönster som annars är svåra, eller omöjliga, att upptäcka. Det här häftet ger dig några enkla verktyg för att analysera idrott på ett systematiskt och vetenskapligt sätt.

Jag kommer att visa dig hur du kan använda träningar (och i viss utsträckning matcher) till att utvecklas så effektivt som dina och lagets