

Roligare

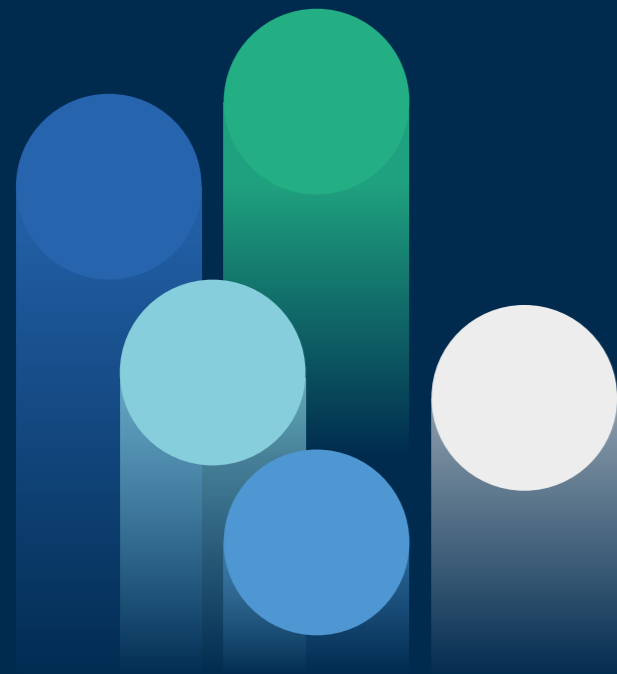


ishockey

Fem faktorer för en
roligare verksamhet



”Noterbart är att dessa saker inte var vad vuxna ofta förknippar med att ha kul, som till exempel leenden, skratt och att skämta. Istället var kul mer förknippat med och inriktat på spelarnas sportsliga utveckling.”



Roligare ishockey
Utgivet: 2022
Text: Anders Wahlström
Formgivning: Oh My



Intro: Kulparadoxen

Det är sannolikt så att en verksamhet som upplevs som kul och rolig är en avgörande faktor för att behålla barn och ungdomar inom idrotten. Det är därför de spelar och det är därför de fortsätter att spela, även på de högsta nivåerna. Men vad betyder det för barn och ungdomar inom idrotten att ha roligt? Och vad är det egentligen som gör det roligt?

En av de första forskningsstudierna¹ för att besvara dessa frågor genomfördes i USA med fotbollsspelare, tränare och idrottsföräldrar som ombads att identifiera alla de saker som gör det roligt att spela fotboll. De identifierade 81 olika faktorer. Noterbart är att dessa saker inte var vad vuxna ofta förknippar med att ha kul, som till exempel leenden, skratt och att skämta.² Istället var kul mer förknippat med och inriktat på spelarnas sportsliga utveckling.

Som en del av Hemmaplansmodellen, Svenska Ishockeyförbundets utvecklingsmodell för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa livslångt intresse för ishockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass, har liknande forskning bedrivits. Spelare i åldrarna 9–19 år, killar och tjejer i olika typer av föreningar från hela landet identifierade 84 olika faktorer som bidrar till att göra ishockeyn rolig.³

Uppföljningsstudier^{3,4} har gett oss mer kunskap om

detta. Till exempel är det troligt att det som gör idrotten rolig är olika för varje spelare,² 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.⁴

Dessutom visade forskningen att tränare för ungdomar i åldrarna runt 13–18 år inte har samma syn som spelarna i dessa åldrar har när det gäller vad som gör ishockey kul.³ Detta är ett viktigt forskningsresultat eftersom majoriteten av barnen kommer att lämna idrotten runt tonåren och en av de vanligaste orsakerna till varför det slutar är för att det inte längre är kul.

En sak som är viktig att vi känner till är att det som svenska ishockeyspelare identifierat som roligt handlar om att ge spelarna en chans att utvecklas och lyckas inom ishockeyn, bland annat genom att anpassa match- och träningsmiljöerna utifrån spelarnas nivå. Det som spelarna också säger är viktigt är att verksamheten fokuserar på allsidig träning och att de har tränare som ser och möter varje spelare. Tränare kan göra detta genom att tänka på att varje träning och match som en upplevelse för spelarna, en upplevelse som ska vara kul. Ni som tränare och ledare kan lyckas med det genom att planera verksamheten utifrån fem faktorer – miljömässigt, fysiskt, verbalt, känslomässigt och socialt.

¹ Visek, A. J., Achrafi, S. M., Manning, H., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Towards sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Fysisk Activity & Health, 12*(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>.

² Visek, A. J., & Feiler, A. (2021). The science of fun in sport: Fact over fiction. In A. Whitehead & J. Coody (Eds.). *Myths of sports coaching*. Sequoia Books.

³ Visek, A. J., Mannix, H., Chandran, A., Cleary, S., McDonnell, K., & DiPietro, L. (2020). Toward understanding youth athletes' fun priorities: An investigation of sex, age, and levels of play. *Women in Sport & Fysisk Activity Journal, 28*(1), 34–49. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2018-0004>

⁴ Visek, A. J., Mannix, H., Chandran, A., Cleary, S., McDonnell, K., & DiPietro, L. (2018). Perceived importance of the fun integration theory's factors and determinants: A comparison among players, parents, and coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(6), 849–862. DOI: <https://doi.org/10.1177/1747954118798057>

⁵ Visek, A. J., Ivarsson, A., Mannix, H., Lind, J., Altéus, C., Berkman, O., Werner, A., Borg, E., Enoksson, M., Stenling, A., & Learner, J. (October 2020). Toward development of Sweden's own FUN MAPS: A cross-cultural application to inform youth sport programming. To be presented at the Association for Applied Sport Psychology Annual Conference, Orlando, FL.

5 FAKTORER



Faktor

Miljömässig

Beskrivning

Faktorer i den fysiska miljön som påverkar upplevelsen. Till exempel på isen, i omklädningsrummet eller i spelarbussen.



Faktor

Fysisk

Beskrivning

Saker som påverkar den fysiska faktorn är exempelvis beröring, aktiv lek och att få använda sina färdigheter.



Faktor

Verbal

Beskrivning

Hur dina ordval och ditt sätt att kommunicera påverkar hur kul barnen har.



Faktor

Känslomässig

Beskrivning

Handlar om hur barnens känslor påverkas av tränarens beslut och hur de kommuniceras.



Faktor

Social

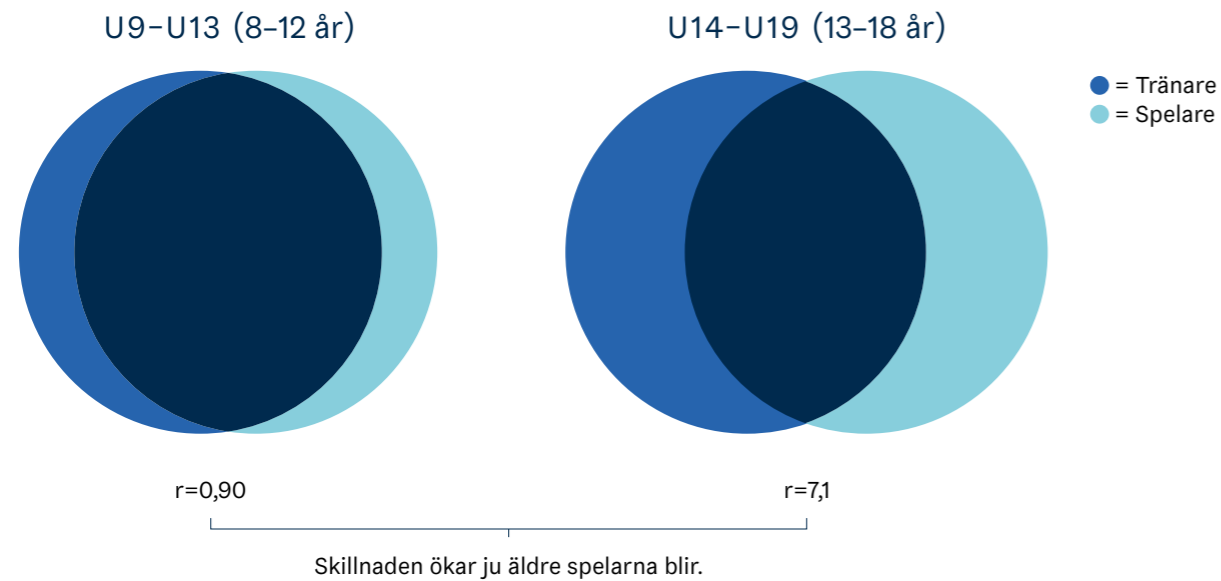
Beskrivning

Om hur mötet med andra och stärkta band inom gruppen gör hockeyn roligare.

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 roligt 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



LISTA

Vad som gör ishockey kul enligt spelarna⁵

(oavsett ålder och kön)

1. Göra sitt bästa
2. Positiv lagdynamik
3. Positiv coaching
4. Inläring och förbättring
5. Matcher
6. Träning
7. Vänskap inom laget
8. Mental bonus
9. Stöd under match
10. Ritualer med laget
11. Stil

Roligare ishockey under träning

Att skapa roliga träningar handlar om att ha många tankar i huvudet samtidigt. Att balansera kvalitet med tydlighet och att faktiskt lyssna på vad barnen vill – det är några av de viktigaste. Här följer exempel och inspiration till hur du kan täcka in de fem faktorerna under träning för att göra hockeyn roligare för spelarna.





Den miljömässiga faktorn

UNDER TRÄNING

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Sätt mål för laget och spelarna.	Identifiera områden där laget och spelarna vill utvecklas.	
2	Ta fram välplanerade träningar som håller spelarna aktiva.	Utforma övningar och aktiviteter som uppmuntrar till rörlighet och beslutsfattande, som hjälper er att nå individuella och gemensamma mål.	
3	Lär ut nya färdigheter.	Utforma övningar som syftar till spelarutveckling och som utmanar spelarna på nya sätt.	
4	Planera olika sorters övningar under träningen.	Hitta en bra balans mellan teknikövningar och spelövningar.	
5	Ha övningar med olika stationer och partnerövningar.	Använd olika övningsstationer för att maximera spelarnas aktivitet.	
6	Ge spelarna övningsalternativ att välja mellan.	Fråga till exempel: "Vilken av de här två passningsövningarna skulle ni föredra att köra?"	
7	Håll ordning under träningarna.	Planera en välorganiserad träning innan den börjar. Använd din visselpipa för att få kontroll och kunna hålla en bra struktur på träningen.	
8	Spela smålagsspel.	Dela upp isen i mindre spelytor där ni spelar match.	
9	Låt spelarna testa olika positioner.	Var lyhörd inför spelarnas önskemål om att prova nya positioner. Om det behövs är det bra att planera så att alla som vill får möjlighet att testa de olika positionerna under olika träningstillfällen.	
10	Ha vätskepauser.	Se till att ta vätskepauser för att spelarna ska få tid för återhämtning och att interagera med lagkamraterna.	



Den fysiska faktorn

UNDER TRÄNING

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Ge spelarna chansen att tävla och kämpa hårt.	Skapa övningar och matcher som uppmuntrar till tävling. Till exempel genom att få kämpa om pucken.	
2	Utmana spelarna att utveckla sina färdigheter.	Ta spelarna ur isolerade färdighetsövningar och sätt dem istället i en sekvens där fler färdigheter tränas tillsammans med andra spelare.	
3	Se till att spelarna får mycket puckkontakt.	Utforma övningar som sätter spelarna i rörelse, uppmuntrar till interaktion och ger många möjligheter till puckkontakter.	



Den verbala faktorn

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Dela med dig av din hockeykunskap.	Var noggrann med att förklara varför ni gör de övningar ni gör och hur de hjälper till att utveckla spelarna.	
2	Använd ett språk som alla förstår.	Att prata i ett rakt och enkelt språk, och att säkerställa att alla förstått är viktigt. Till exempel: <i>"Den här övningen gör vi för att utveckla er som hockeyspelare. Har alla förstått hur vi ska göra övningen och varför?"</i> Om en spelare verkar förvirrad, ta kontakt. <i>"Hej kompis, är du med på hur övningen funkar eller ska jag förklara lite bättre?"</i>	
3	Ge positiv feedback.	Applåder när laget jobbar bra ihop och gör sitt bästa, oavsett vilket resultat som uppnås. Till exempel: <i>"Bra genomförd övning! Jag gillade ert fokus både under genomgången av övningen och när vi gjorde den på isen."</i> <i>"Trots att det här var en svår övning, och att det finns utrymme för förbättring, så gjorde ni ett riktigt bra jobb med att jobba hårt och göra ett allra bästa."</i> Uppmuntra också när du ser någon utmana sig själv oavsett resultat: <i>"Grymt skott (eller passning, åkning, försök). Du har verkligen utvecklats den senaste tiden!"</i>	
4	Var uppmuntrande.	<i>"Den här övningen är utmanande. Det är tydligt att vi blir bättre och bättre. Fortsätt fokusera nu så sätter vi nästa övning!"</i> <i>"Det är ingen fara att du tappade pucken, du sätter det nästa gång!"</i>	



Den känslomässiga faktorn

UNDER TRÄNING

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Var lätt att prata med och var förstående.	Var noggrann med att visa förståelse för spelarnas perspektiv och var empatisk.	
2	Lyssna aktivt på dina spelare.	<p><i>"Hur kändes den här övningen för allihopa? Känner ni att vi måste ändra på något för att göra den bättre?"</i></p> <p><i>"Vad tyckte ni om dagens träning? Var det något ni tycker vi ska göra annorlunda nästa gång?"</i></p> <p>Ställ gärna denna av typ av frågor även individuellt till spelarna.</p>	
3	Var rättvis.	Ge alla spelare samma möjligheter under träningarna. Se alla spelare och ge dem aktiv input på deras träning för att stötta dem i sin utveckling och att förbättra sina färdigheter.	
4	Tillåt misstag och var positiv.	<i>"Ingen fara att du missade skottet. Nästa gång sitter den!"</i>	



Den sociala faktorn

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Var en bra förebild och visa hur man ska behandla varandra.	Var positiv, lugn och trygg för att kunna implementera önskat beteende från dina spelare. Kom ihåg att spelarna gör som du gör, inte som du säger.	
2	Uppmuntra till samarbete inom laget.	<i>"Hjälp varandra!", "Vi är som bäst som lag när vi jobbar tillsammans!" eller "Riktigt bra samarbete!"</i>	
3	Uppmuntra spelarna att hjälpa varandra.	<i>"Ingen vill bli lämnad efter. Ta hand om varandra och var ödmjuk inför dina lagkamrater. Det kommer att skapa en starkare lagsammanhållning."</i>	
4	Uppmuntra till sportsligt uppförande.	<i>"Beröm dina medspelares försök. Till exempel, när du får en bra passning eller när du ser ett bra försök, säg det! Säg att det var bra gjort eller ett bra försök."</i>	
5	Planera lagaktiviteter utanför isen.	Organisera åtminstone en teamaktivitet utanför den ordinarie träningen per säsong. Be spelarna om idéer vad de skulle vilja göra. Till exempel om de vill ha en pizzakväll, gå och bowla eller se en film på bio.	

”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.”

Roligare ishockey under match

Matchsituationen skiljer sig något från träning. Här tappar man ett lager av trygghet när motståndare och åskådare läggs till i ekvationen. Därför är din roll som ledare kanske extra viktig. Här under följer tips och tankar för dig att ta med dig i ditt ledarskap under match.





Den miljömässiga faktorn

UNDER MATCH

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Sätt mål som rimmar väl med den långsiktiga processen.	Sätt utvecklande mål som syftar till förbättring. Till exempel att skjuta x antal skott fler än förra matchen eller öka tiden i offensiv zon med x antal procent.	
2	Håll i planerade uppvärmningar.	Skapa en strukturerad uppvärmningsrutin tillsammans med spelarna.	



Den fysiska faktorn

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Ge alla istid.	Ge samtliga spelare i laget tillräckligt med istid under matcherna så att de får en chans att kunna utvecklas även i matchmiljön.	



Den verbala faktorn

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Ge positiv feedback.	Ge både individuell och kollektiv feedback (på beteendenivå) som uppmuntrar spelarna. <i>"Riktigt bra passning du slog där, vältajmad!"</i> <i>"Va bra att du jobbade med bladet mot pucken i situationen nere i hörnet i början av bytet."</i> <i>"Väldigt bra försvarsspel där, jag såg hur du gick in med kroppen mellan spelaren och pucken."</i> <i>"Jag såg hur du vred på huvudet flera gånger för att se var du har dina med- och motspelare innan du fick passningen som du gjorde mål på - riktigt bra!"</i>	
2	Lägg märke till varje spelares styrkor.	<i>"Vi är som bäst när vi spelar som en enhet."</i> (till laget) <i>"Du har en väldigt fin blick för spelet!"</i> (till en spelare)	



Den känslomässiga faktorn

UNDER MATCH

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Prata på ett sätt som är lätt att förstå.	Använd ett språk som är lämpligt för en miljö som ska vara utvecklande. Prata på ett rakt och tydligt sätt och se till att spelarna förstår.	
2	Tillåt misstag och var fortsatt positiv.	Misstag är en naturlig och viktig del av inlärning och utveckling. Notera misstagen och utforska alternativ med laget eller spelaren om hur ni kan göra det bättre nästa gång.	
3	Var uppmuntrande.	<i>"Alla missar ibland. Nästa gång sitter den!"</i>	



Den sociala faktorn

	Vägar till att skapa roligare hockey	Exempel	Hur gör vi i vårt ledarteam det?
1	Uppmuntra till sportsligt uppförande.	Se till att spelarna alltid tackar domaren och motståndarna för matchen.	
2	Uppmuntra till samarbete inom laget.	Lyft spelare när de hjälper varandra.	
3	Skapa rutiner för laget.	Ha en gemensam rutin i laget innan pucken släpps. Till exempel en ring runt egen målvakt.	

Roligare ishockey i praktiken

Det är lätt att ha rätt i teorin. Nästa utmaning är att sätta det i praktiken. Att hitta konkreta sätt att göra hockeyn roligare inom de fem faktorerna. Så, hur gör just ni? Här kan ni fylla i vad som är viktigaste för att era barn och ungdomar ska få uppleva en ännu roligare hockey.



De 10 viktigaste punkterna

Lista tio punkter, två från varje faktor, som tränarteamet tycker är viktigast för att skapa rolig hockey.

Miljömässiga faktorer	Korta motiveringar till varför ni valt dessa två
1	
2	
Fysiska faktorer	Korta motiveringar till varför ni valt dessa två
3	
4	
Verbala faktorer	Korta motiveringar till varför ni valt dessa två
5	
6	
Känslomässiga faktorer	Korta motiveringar till varför ni valt dessa två
7	
8	
Sociala faktorer	Korta motiveringar till varför ni valt dessa två
9	
10	

3 månaders-utvärdering

Utvärdera och addera/ta bort punkter

Miljömässiga faktorer	Utvärdering	Justering?
1		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
2		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Fysiska faktorer	Fysiska faktorer	Justering?
3		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
4		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Verbala faktorer	Verbala faktorer	Justering?
5		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
6		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Känslomässiga faktorer	Känslomässiga faktorer	Justering?
7		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
8		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Sociala faktorer	Sociala faktorer	Justering?
9		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
10		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:

6 månaders-utvärdering

Utvärdera och addera/ta bort punkter

Miljömässiga faktorer	Utvärdering	Justering?
1		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
2		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Fysiska faktorer	Utvärdering	Justering?
3		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
4		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Verbala faktorer	Utvärdering	Justering?
5		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
6		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Känslomässiga faktorer	Utvärdering	Justering?
7		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
8		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
Sociala faktorer	Utvärdering	Justering?
9		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:
10		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, byte till:

Utvärdering senaste säsongen

Utvärdera och addera/ta bort punkter

Miljömässiga faktorer	Utvärdering	Justering?
1		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsong
2		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsong
Fysiska faktorer	Utvärdering	Justering?
3		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsong
4		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
Verbala faktorer	Utvärdering	Justering?
5		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
6		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
Känslomässiga faktorer	Utvärdering	Justering?
7		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
8		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
Sociala faktorer	Utvärdering	Justering?
9		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga
10		<input type="radio"/> Nej <input type="radio"/> Ja, uppdatera till nästa säsonga

