

En roligare ishockey #funmaps



Bakgrund

- Vi har länge veta att den viktigaste faktorn för att barn och ungdomar ska fortsätta med sitt idrottande är att de upplever att det är roligt/kul!
- Vi ställde oss frågan, ”Vad är det då som gör att de upplever idrotten som rolig/kul?”
- Vi frågade barn och ungdomar mellan 8 och 18 år.
- Vi fick 84 olika svar, dvs 84 olika faktorer som enligt dem bidrar till att göra idrotten kul/rolig!
- De 84 faktorerna klustrades i 11 olika områden
- De 11 områdena rankades sedan från 1 – 11 utifrån vilka faktorer som var vanligast i barnens och ungdomarnas svar.
- Kom ihåg – att även om det finns en ranking så ska vi inte glömma bort att allt bidrar till att det blir roligt/kul!

Vad är det som gör det roligt att idrotta...

Göra sitt bästa

- Göra ditt bästa
- Jobba hart
- Få röra på sig
- Är i form
- Spela bra under match
- Spela med gott självförtroende
- Tävla
- Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.)
- Sätta och nå sina mål
- Spela fysiskt/tuft
- Röra sig i hög fart (åka skridskor, springa)
- När jag utmanar mig själv

Bra lagsammanhållning

- När laget spelar bra ihop
- När spelare betar sig sportsligt/schysst på plan
- Värma upp tillsammans
- När laget samarbetar
- Vinner och förlorar tillsammans som ett lag

Bra tränare

- När tränaren behandlar spelare med respect
- En tränare som kan mycket om sporten
- Ha en tränare som är en bra förebild
- När en tränare uppmuntrar/peppar laget
- När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
- En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
- En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positive
- En tränare som är lätt att prata med
- En schysst och förstående tränare
- Få beröm av tränare
- När en tränare deltar i spelet på träning
- När en tränare skojar
- När tränaren håller ordning på träningen

Lärande och utveckling

- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
- Lära sig av sina misstag
- Känna att du blir snabbare/starkare
- Ha puckkontakt eller bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv)
- Lära sig nya saker
- Använda det du lärt dig på träning under match
- Spela på olika positioner
- Vara med på träningsläger och camper
- Hära saker som proffsen gör

Matcher

- Få speltid
- Spela på din favoritposition
- Spela jämna matcher
- Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
- Spela i en bra hall/på en bra plan
- Spela cuper
- Spela i högt tempo

Träning

- Ha välplanerade träningar
- Ta vattenpauser på träningen
- Ha frihet att vara kreativ på planen
- Göra olika typer av övningar på träning
- Spela match/smålagsspel under träning
- Parövningar eller stationsträning
- Träna med tränare som har ansvar för specifika saker i spelet
- Välja övningar på träning

Lagkamrater

- Att komma överens med lagkamrater
- Göra något tillsammans med kompisar
- Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning
- Spela med samma lagkamrater år efter år
- Träffa nya människor
- Prata och skämta tillsammans med lagkamrater

Mental Bonus

- Ha en positiv attityd
- Vinna tillsammans
- Får mig att koppla av
- Struntar i vad det står i matchen

Matchmiljö

- En domare som håller en jämn bedömningsnivå
- När föräldrar betar sig sportsligt (stöttar och inte skäller)
- Få beröm för att du spelar bra
- Ha publik som hejar på matcherna
- Att dina föräldrar tittar på dina matcher
- Få beröm av andras föräldrar
- Att kompisar kommer och tittar på matcherna

Lagritualer

- Visa laganda/klubbanda (t ex genom likadana klubbkläder)
- High five, fist bump, kramar osv
- Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowla, filmkväll)
- Gå ut och äta som ett lag
- Ha lagrutiner (t ex någon tackramsa eller dans)
- Åka tillsammans till träning och match

Livsstil

- Ha bra utrustning (t ex klubba, boll, skor)
- Vinna medaljer och pokaler
- Resa och spela på nya ställen
- Ha snygga matchdräkter
- Äta snacks/godis efter matchen
- Bo i skolsal, vandrarhem eller hotell vid matcher/cuper
- Ta lagfoton



Forskningen bedrivs i samarbete med Svenska Ishockeyförbundet & Svenska Basketbollförbundet

84 faktorer

Insamlad av U9-U19-idrottare, tjejer och pojkar, i storstads- och glesbygdsmråden

#SWE #funmaps

Klustren rankade 1 - 11

1. **Göra sitt bästa** = Ges möjligheten att få göra sitt bästa
2. **Positiv lagdynamik** = Bra lagsammanhållning
3. **Positiv coaching** = Bra tränare med allt vad det innebär
4. **Inläring och förbättring** = Upplevelse av kompetens och egen utveckling
5. **Matcher** = Tex få speltid och få spela jämna och meningsfulla matcher
6. **Träning**
7. **Vänskap inom laget** = Värdet av att göra detta med andra/kompisar
8. **Mental bonus** = handlar om de positiva känslor som kommer på köpet
9. **Stöd under match** = En positiv och stöttande matchmiljö
10. **Ritualer med laget** = Saker som görs för att skapa laganda
11. **Stil** = Identitets- och livsstilsrelaterade saker



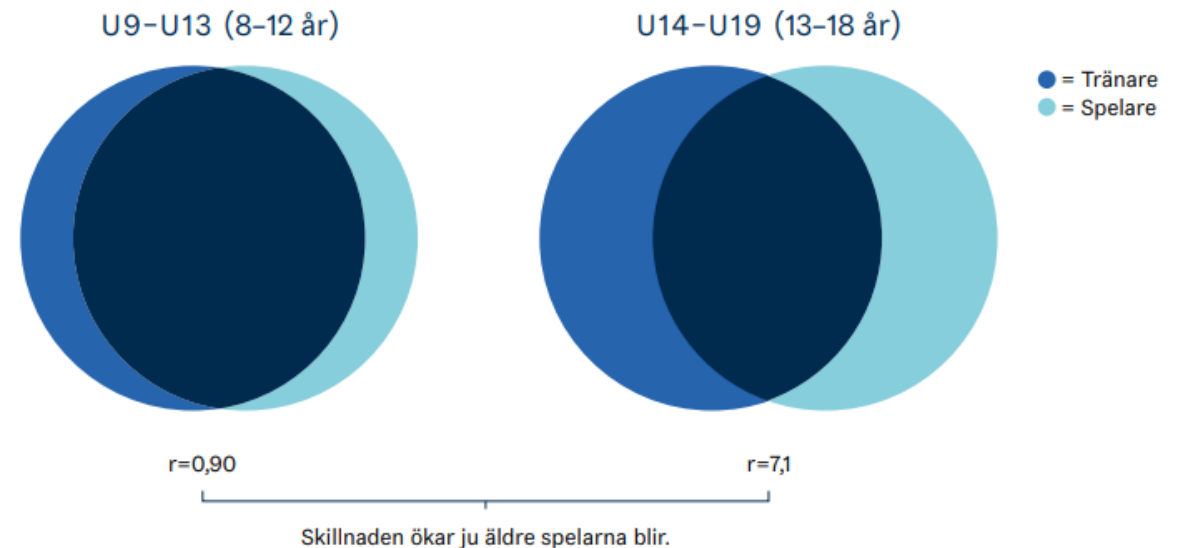
Viktiga delar för att idrott ska upplevas kul!

- Vi kan konstatera att roligt/kul hänger ihop med Självbestämmande teorin (SDT) dvs det blir roligt/kul när spelaren har...
 - Upplevelsen av att känna att han/hon utvecklas – känna sig kompetent
 - Upplevelsen av att vara en del av ett sammanhang – känna samhörighet
 - Upplevelsen av det är mitt val att spela ishockey - självbestämmande
-

Kulparadoxen

- I takt med att spelarna blir äldre ändras tränarnas syn på vad de tror att spelarna vill ha för typ av verksamhet för att den ska upplevas som kul/rolig.
- Forskningen visar att spelarna svarar likadant på frågan om vad det är som gör idrotten kul roligt alldeles oavsett om de är äldre eller yngre, är pojkar eller flickor, bor i storstad eller glesbygd, är i en förening med elitlag eller i förening med seniorlag på lägre nivå.
- Det de vill ha alldeles oavsett är en verksamhet där de upplever att de utvecklas som spelare och människor, blir sedda och mår bra!

Tränar/spelar-jämförelse



För att summera ihop det...

- Räkna inte leenden och skratt
- Kul är inte lika med trams och flams
- Kul är inte lika med ”saft och bulle”

- Kul är en riktigt bra verksamhet där spelarna upplever att de utvecklas som spelare och människor, blir sedda och mår bra!

- En verksamhet som tar sin utgångspunkt i Hemmaplansmodellens fyra grundprinciper är en bra början.



Från teori till praktik

- För att ta teorin till er praktiska vardag runt laget så har vi med resultatet från forskningen tagit fram ett processmaterial.
 - Ett material där ni i ledarteamet runt ert lag får möjlighet att omsätta barnens och ungdomarnas svar till konkreta beteenden i samband med era träningar och matcher
-

5 delar att hålla i huvudet samtidigt

- En metafor: För att upplevelsen av en riktigt bra middag ska bli så bra som möjligt så använder vi samtliga våra fem sinnen (smaken, lukten, hörseln, känseln och synen)
- Samma tänk kan vi använda för att skapa bra ishockeyupplevelser under träning och match för våra spelare.
- Istället för de fem sinnena så pratar vi då om fem faktorer som samtidigt samexisterar för att spelarnas upplevelse ska bli så bra som möjligt.
- Lyckas vi med det så ökar vi i det långa loppet chanserna att spelaren väljer att fortsätta spela ishockey. Vilket såklart är en förutsättning för att spelaren ska bli så bra som han/hon kan bli (om det nu är spelarens drivkraft).



De 5 samexisterande delarna

- **Miljömässig**

- Faktorer i den fysiska miljön som påverkar upplevelsen. Tex på isen, i omklädningsrummet eller i spelarbussen.

- **Fysisk**

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

- **Verbal**

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

- **Känslomässig**

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

- **Social**

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

Materialet

- Fokuserar på både träningarna och matcherna
- Ni i ledarteamet går igenom det vi kallat ”Vägar till en roligare ishockey” – som är direkt från spelarnas svar på vad som gör ishockey roligt.
- Ni funderar tillsammans på hur ni vill göra i ert team för att möjliggöra det som står under respektive punkt. Försök beskriva detta i så konkreta tränar -och ledarebeteenden som möjligt.
- Totalt hittar ni 26 punkter under träning och 11 punkter under match
- Ni när är klara med det så väljer ni 10 punkter - två från varje del (miljö, fysik, verbal, känslomässig och social) och enas om vilka motiv ni har till att ni valt just detta 10.
- Ni bör sedan utvärdera och uppdatera detta var tredje månad för att bedöma om det gör någon skillnad för spelarnas upplevelse av match och träning.

