

MATCHVÄRDSUTBILDNING

Växjö Hockey & www.cykelhuset.com





Utbildningens syfte

Syftet med utbildningen är att ge matchvärdar verktyg och kunskap för att modigt agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade inom idrotten. Målet är att skapa en trygg och respektfull miljö för alla inblandade och främja positivt beteende.

Att vara modig kan vara en utmaning för många vuxna och föräldrar, särskilt när det gäller att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. En utbildning på ca 2 timmar kan ge föräldrar verktygen och självförtroendet de behöver för att hantera dessa situationer på ett effektivt sätt. Här är några övningar vi kommer att arbeta med under utbildning som kan vara användbara för att stärka dig i rollen som matchvärd:

- Matchvärdens roll: Matchvärden inom ishockeyn har ett ansvar för att skapa trygga och trevliga matcher genom att övervaka olika områden och säkerställa att vissa regler och värderingar efterlevs.
- Diskussioner: Genom att ha öppna och ärliga diskussioner om vikten av att stå upp för rättvisa och respekt kan föräldrar få en bättre förståelse för varför det är viktigt att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Detta kan hjälpa till att öva på andra steget av modet: att vara medveten om vikten av att agera.
- Rollspel: Genom att ge föräldrarna möjlighet att öva på hur de kan agera i specifika situationer kan de få självförtroende och bättre förberedelse. Arrangera olika scenarion där föräldrar får agera på ett eller annat sätt när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Detta kan hjälpa till att öva på första steget av modet: att agera.
- Förberedelse för matchvärd: Att vara modig handlar också om att vara mentalt förberedd. Genom att ge föräldrarna verktyg och tekniker för att hantera stress och oro, kan de bättre hantera situationer när de uppstår. Ge tips och råd om andningsövningar, mental visualisering och andra tekniker för att hjälpa dem att vara mer närvarande och modiga.
- Vid en eventuell olycka: Matchvärden ska vara ett stöd vid olyckor

Sammanfattningsvis kan en utbildning som fokuserar på att stärka modet hos föräldrar genom rollspel, diskussioner, mental förberedelse och positiva affirmationer vara effektiv för att hjälpa dem att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade.

Innehåll

Exempel på inbjudningstext som du som ansvarig i förening kan använda:	3
Bakgrund:	4
Lärgruppsledaren / "Utbildaren"	5
Matchvärdens roll	6
Vid behov att upprätta en anmälan	7
Diskussionsfrågor	8
Rollspel	9
Case 1:	9
Case 2:	10
Case 3:	11
Case 4:	12
Förberedelse för matchvärd	13
Checklista för matchvärd: Att göra före, under och efter matchen	14
Vid en eventuell olycka	15



Exempel på inbjudningstext som du som ansvarig i förening kan använda:

Vår utbildning är utformad för att ge dig som vuxen och ska vara matchvärd. Du kommer att få verktygen du behöver för att agera när domare, spelare, ledare eller andra funktionärer blir illa behandlade. Genom att stärka modet hos vuxna kan vi tillsammans skapa trygga arenor och uppmuntra lusten att utöva ishockey hela livet. Genom att fokusera på positiv förändring kan vi bidra till en bättre miljö för både spelare och föräldrar och främja ishockey som en sport som genomsyras av respekt, fair play och glädje.

och / eller

Bästa medlemmar och föräldrar,

Vi vill inbjuda er till en viktig och givande utbildning som syftar till att skapa trygga och respektfulla arenor för vår ishockeygemenskap. Som ansvariga i föreningen ser vi det som vår plikt att stärka er som vuxna med de verktyg ni behöver för att agera när oacceptabelt beteende uppstår mot domare, spelare, ledare eller andra funktionärer.

Denna utbildning är utformad för att stärka modet och kunskapen att skapa en positiv förändring. Tillsammans kan vi bygga en miljö där lusten att utöva ishockey hela livet kan blomstra. Vi fokuserar på att främja respekt, fair play och glädje inom vår sport.

Utbildningen kommer att vara interaktiv och inkludera diskussioner och praktiska övningar för att ge er träning i olika situationer. Det kommer att ta cirka 2 timmar av er tid, men vi är övertygade om att det kommer vara värt det för att skapa en bättre och tryggare miljö för alla involverade.

Vi ser fram emot att ha er med oss på denna utbildning och att tillsammans göra skillnad för vår ishockeyfamilj. Tillsammans kan vi skapa en sport där respekt och glädje är i fokus.

Vänligen notera datum och tid för utbildningen och anmäl er så snart som möjligt. Tillsammans kan vi göra ishockeyn till en ännu bättre och mer inkluderande sport för alla.

Med vänliga hälsningar, [Ansvarig i föreningen]

Bakgrund:

Fenomenet föräldrahets inom ungdomsidrott är komplex och kan ha olika orsaker. Här är några faktorer som kan bidra till uppkomsten av föräldrahets:

- **Prestationspress:** Föräldrar kan känna en stark önskan att deras barn ska lyckas och prestera bra inom sin idrottsgren. Denna press kan leda till att föräldrar blir överinvolverade och överdrivet fokuserade på resultat, vilket kan påverka deras beteende på matcherna.
- **Egen identitet och ambitioner:** Föräldrar kan projicera sina egna orealiserade ambitioner och drömmar på sina barn. De kan se idrotten som en möjlighet för sina barn att uppnå det de själva inte lyckades med, vilket kan skapa en intensiv önskan att se sina barn framgångsrika och prestera på toppnivå.
- **Bristande kunskap och förståelse:** Vissa föräldrar kanske inte har tillräcklig kunskap om sporten eller förstår de regler och förväntningar som gäller inom ungdomsidrott. Detta kan leda till frustration och missförstånd, vilket kan uttryckas genom otillbörligt beteende.
- **Emotionell investering:** Föräldrar investerar ofta mycket tid, pengar och känslomässig energi i sina barns idrottsaktiviteter. När deras barn möter utmaningar eller utsätts för orättvisa behandlingar kan detta väcka starka känslor och reaktioner hos föräldrarna.
- **Gruppträck och sociala faktorer:** Ibland kan föräldrar påverkas av gruppträck och det sociala klimatet bland andra föräldrar. Om andra föräldrar beter sig otillbörligt eller aggressivt kan det uppmuntra liknande beteenden hos andra föräldrar.

Det är **viktigt** att notera att majoriteten av föräldrar stöttar sina barn på ett positivt och respektfullt sätt. Föräldrahets är inte representativt för alla föräldrar inom ungdomsidrott, men det är viktigt att adressera detta beteende och arbeta för att skapa en trygg och positiv miljö för alla involverade.

Tränarhets inom idrotten är ett problem som har olika bakgrundsfaktorer. Det är viktigt att notera att detta svar endast ger en allmän bakgrund och inte täcker alla aspekter av tränarhets. Här är några av de vanligaste faktorerna som kan bidra till tränarhets inom idrotten:

- **Prestationskrav och resultatfokus:** Inom vissa idrotter kan det finnas ett starkt fokus på prestation och resultat, vilket kan skapa en hög press på tränare att uppnå framgång. Detta kan leda till att vissa tränare blir överdrivet krävande och opassande beteenden kan uppstå.
- **Föräldrainslag:** Föräldrar spelar en viktig roll i barns idrottsupplevelse och deras beteenden kan påverka dynamiken inom tränarlaget. Ibland kan föräldrar vara för involverade och sätta orimliga förväntningar på tränarna, vilket kan leda till konflikter och hets.
- **Bristande utbildning och resurser:** Vissa tränare kan sakna den nödvändiga utbildningen och kunskapen för att hantera sina roller på ett effektivt sätt. Brist på resurser och stöd från idrottsorganisationer (*RF-SISU, Svenska Ishockeyförbundet, Ishockeyförbundet Region Öst eller Upplands Ishockeyförbund*) kan också göra det svårt för tränare att hantera utmaningar och konflikter på ett konstruktivt sätt.
- **Personliga faktorer:** En del tränare kan ha personliga faktorer som påverkar deras beteende, såsom brist på självkontroll, svårigheter med att hantera stress eller tidigare negativa erfarenheter inom idrotten. Dessa faktorer kan bidra till oacceptabla beteenden gentemot spelare och andra tränare.
- **Kultur och normer:** Vissa idrottskulturer och normer kan uppmuntra aggressivitet, machoideal eller vinnarmentalitet till varje pris. Detta kan skapa en miljö där tränarhets blir vanligare och accepteras som en del av idrottskulturen.

Det är viktigt att föreningar, föräldrar, tränare och idrottsorganisationer arbetar **tillsammans** för att adressera tränarhets och främja en positiv och respektfull idrottsmiljö för alla inblandade parter. Utbildning, riktlinjer och upprättande av en säker rapporteringsstruktur kan vara användbara verktyg för att bekämpa tränarhets och främja en sund och trygg idrottsupplevelse.



Lärgruppsledaren / ”Utbildaren”

Lärgruppsledaren har en viktig roll i gruppen, men du behöver inte vara expert på ämnet ni ska samtala kring och du behöver inte kunna ha svar på alla frågorna. Det är gruppen tillsammans som ska skaffa den nya kunskapen och hitta svaren ni söker. Som lärgruppsledare förväntas du att ha intresse och engagemang i det aktuella ämnet ni valt att samtala kring, kunna leda arbetet och samtalet. Vara en samtalsledare som samordnar, inspirerar, driver på, strukturerar och sammanfattar, vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ha en kunskap om hur man utvecklar vi-känslan och teamandan. Vill du lära dig mer om rollen klicka [HÄR](#) för att komma till utbildningssidan.

Några ledord på vägen:

LYSSNA – Visa engagemang, uppmärksamhet och intresse när deltagare har ordet. Oavsett om du delar åsikterna eller ej. Alla ska mötas med respekt.

FRÅGA – Det bästa sättet att få igång ett samtal är att ställa frågor.

STYRA – Styr så alla kommer till tals. Det skapar aktivitet och engagemang.

STRUKTURERA – Strukturera arbetet och samtalet, så att gruppen kommer framåt och inte fastnar för länge i en fråga.

DÄMPA – Bromsa den eller de som ständigt yttrar sig, som svarar på frågor först eller jämt har en direkt lösning på problem. Låt alla få möjlighet att tänka och tala.

Inför träffen

Första gången ni ska träffas kan det kännas ovant för alla även om ni redan känner varandra. Några har kanske inte deltagit i en lärgrupp tidigare och oftast är det ett nytt ämne eller område man står inför. Några kanske tänker att det är som att hamna i skolan igen, men att arbeta i en lärgrupp är annorlunda. Ha därför inte alltför bråttom med att komma igång med själva arbetet. Börja förslagsvis så här:

Möblera

Ställ bord och stolar i en cirkel så att deltagarna lätt kan se varandra utan att behöva vrida eller vända sig. Det gör samtalet enklare. Välj en avskild lokal där ni kan samtala ostört.

Lär känna varandra

Starta med att var och en berättar lite om sig själv. Även om ni känner varandra sedan tidigare är det bra att alla får kom till tals, att få bli sedd. Du som lärgruppsledare kan till exempel be alla berätta om vad de känner till om ämnet eller vilka förväntningar man har.

Innan vi avslutar för dagen, efter sista momenten eller avsnitten kan ni göra en tillbakablick och summering med hjälp av följande frågor:

- Vad har vi lärt oss för nytt?
- Vad har varit särskilt intressant?
- Har vi fått svar på våra frågor och funderingar?
- Hur kan vi dra nytta av det vi har lärt oss?
- Ska vi fortsätta följa upp med fördjupning inom ämnet?

Därefter får du fira att du just genomfört ditt första uppdrag som lärgruppsledare.



Matchvärdens roll

Matchvärderna inom ishockeyn har ett ansvar för att skapa trygga och trevliga matcher genom att övervaka olika områden och säkerställa att vissa regler och värderingar efterlevs. Här är några områden där matchvärderna har ansvar:

1. Läktaren: Matchvärderna ansvarar för att säkerställa att publiken på läktaren beter sig på ett lugnt och tryggt sätt. De kan ingripa vid oacceptabelt beteende, såsom verbala eller fysiska övergrepp mot andra åskådare, spelare, ledare eller domare. Matchvärderna kan även hjälpa till med att lösa konflikter eller situationer som uppstår bland publiken.
2. Omklädningsrumsgången: Matchvärderna ser till att obehöriga personer inte befinner sig i omklädningsrumsgången. De säkerställer att endast behöriga personer, såsom spelare, tränare, ledare och domare, har tillträde till dessa områden. Detta bidrar till att skapa en trygg och säker miljö för alla involverade.
3. Avbytarbåsen: Matchvärderna ser till att tränare och ledare följer Svenska Ishockeyförbundets värdegrund och upprätthåller god sportsmannaanda under matchen. De kan stödja domaren om de märker att domaren känner sig pressad eller utsatt av spelare, ledare eller föräldrar. Genom att agera som en neutral part kan matchvärderna bidra till att upprätthålla en rättvis och respektfull matchmiljö.

Matchvärderna har också befogenhet att avvisa personer, såsom spelare, ledare eller föräldrar, från ishallen om de bryter mot reglerna eller beter sig olämpligt. Detta kan ske om någon hotar säkerheten eller tryggheten för andra inblandade. Vid sådana fall bör en anmälan upprättas och skickas in till Upplands Ishockeyförbunds disciplinnämnd för vidare åtgärder.

disciplin@upplandshockey.se

Sammanfattningsvis är arrangörsföreningen inom ishockeyn ansvariga för att skapa en trygg och trevlig matchmiljö genom att ha en-två matchvärdar som kan röra sig mellan läktaren, omklädningsrumsgången och avbytarbåsen. De hjälper till att upprätthålla regler och värderingar, stödja domaren och vid behov avvisa personer som inte följer reglerna eller hotar säkerheten för andra.



Vid behov att upprätta en anmälan

När du upprättar en anmälan i samband med en match är det viktigt att vara noggrann och tydlig för att säkerställa att alla relevanta detaljer och händelser dokumenteras korrekt. Här är några punkter att tänka på när du upprättar en anmälan:

Specifika händelser: Beskriv de specifika händelserna eller incidenterna som du vill rapportera. Var så detaljerad som möjligt och ange lag, föreningar, datum, tidpunkt och plats för matchen.

Inblandade parter: Namnge de personer eller parter som var inblandade i händelsen. Det kan vara spelare, tränare, publik, domare eller andra funktionärer. Ge även deras lagtillhörighet.

Beskrivning av händelseförlopp: Beskriv i kronologisk ordning hur händelsen utspelade sig. Använd specifika detaljer, inklusive ord eller handlingar som uttrycktes, och försök att vara så objektiv som möjligt.

Vittnen: Om det fanns vittnen till händelsen, notera deras namn och kontaktinformation. Vittnen kan vara viktiga för att styrka din rapport och ge ytterligare information vid behov.

Bevis eller dokumentation: Om du har någon form av bevis eller dokumentation, såsom fotografier, videor, svensk hockey.tv eller meddelanden, bifoga dem till din anmälan. Det kan ge ytterligare stöd för din rapport.

Kontaktperson och kontaktuppgifter: Ange dina egna kontaktuppgifter, såsom namn, telefonnummer och e-postadress, så att de ansvariga kan nå dig för eventuell ytterligare information eller för att ge dig uppdateringar om ärendet.

Anmälan skickar du till din förening samt till Upplands Ishockeyförbund (disciplin@upplandshockey.se)



Diskussionsfrågor

Här är några diskussionsfrågor som kan användas för att främja reflektion och samtal om att hantera hotfulla situationer i samband med ishockey. Anpassa och känn av hur samtalet går.

1. Vilka typer av hotfulla situationer kan uppstå i samband med ishockey, både på och utanför isen?
2. Varför är det viktigt att föräldrar och andra vuxna agerar när de bevittnar hotfullt beteende på ishockeyläktaren?
3. Vilka är konsekvenserna av att inte ta mot vid hotfulla situationer? Hur påverkar det atmosfären på matchen och spelarnas upplevelse?
4. Vilka är några strategier eller tekniker som kan användas för att hantera hotfulla situationer på ett modigt och effektivt sätt?
5. Hur kan vi främja en kultur av respekt, fair play och säkerhet inom ishockeyn för att minimera hotfulla situationer?
6. Vilken roll spelar kommunikation i att lösa hotfulla situationer? Hur kan vi kommunicera på ett konstruktivt sätt för att minska spänningar och konflikter?
7. Vad kan vi göra för att stötta de spelare som utsätts för hotfullt beteende och se till att de känner sig trygga och skyddade?
8. Hur kan vi sprida medvetenhet och utbilda föräldrar och andra inom ishockeygemenskapen om vikten av att ta mot vid hotfulla situationer?
9. Vilka positiva exempel finns det på personer eller organisationer som framgångsrikt har hanterat hotfulla situationer inom ishockeyn? Vad kan vi lära oss av dem?
10. Vilka åtgärder kan vi vidta för att skapa en tryggare och mer positiv miljö på ishockeyläktaren för att undvika hotfulla situationer?

Dessa frågor kan användas som utgångspunkt för att öppna upp diskussioner och främja en medvetenhet om vikten av att ta ansvar och agera modigt vid hotfulla situationer inom ishockeyn



Rollspel

Rollspelsinstruktioner för utbildaren baserat på Case 1 och gör liknande med resterande Case:

1. Ge föräldrarna instruktioner om vad som kommer att hända i scenen och vilken roll de kommer att spela. I det här fallet är rollen en annan förälder som ser den aggressiva föräldern.
2. Be den aggressiva föräldern att spela ut sin roll och att kritisera domaren på ett högljutt och aggressivt sätt.
3. Be den andra föräldern att agera på ett sätt som stärker modet och visar respekt och fair play.
4. Efteråt, diskutera vad som hände under rollspelet och vilka strategier som användes för att agera modigt och effektivt.
5. Uppmuntra deltagarna att diskutera hur de känner inför situationen och att reflektera över vad de kan göra för att agera på ett positivt och konstruktivt sätt i framtiden.

Genom att använda rollspel som denna kan matchvärden få en möjlighet att öva på att agera i specifika situationer och därmed bygga upp sitt självförtroende och förberedelse för att hantera situationer på ett positivt sätt.

Case 1: En förälder står på läktaren och skriker på domaren, den hotfulla föräldern som blir upprörd på domarens agerande/beslut har svårt att lugna ned sig och tycker inte att det är rättvist.

Matchvärden står i båset och söker kontakt med domaren på isen: Ursäkta mig, är allt okej här?

Domaren: Nej, den där föräldern (pekar på den hotfulla föräldern på läktaren) har varit otroligt respektlös och hotfull mot mig.

Matchvärden: Låt mig ta hand om det. (Går mot den hotfulla föräldern på läktaren) Ursäkta mig, jag kunde inte låta bli att höra vad som hände här. Är allt okej?

Hotfull förälder: Vad är det för problem? Jag uttrycker bara mina åsikter.

Matchvärden: Jag förstår att du kan ha starka känslor, men det är inte okej att hota eller vara respektlös mot domaren. Låt oss vara ett exempel för våra barn och visa respekt och fair play.

Hotfull förälder: (Blir förbannad och börjar skrika) Det här är löjligt! Ni försvarar bara domarna!

Matchvärden: Jag försvarar inte bara domarna, jag försvarar respekt och fair play. Om vi inte kan följa de grundläggande reglerna för sporten, hur kan vi förvänta oss att våra barn ska göra det?

Genom att öva på scenarion som dessa kan föräldrar få bättre självförtroende och förberedelse för att agera när liknande situationer uppstår. Det är också viktigt att betona att det finns inget rätt eller fel sätt att hantera dessa situationer, men att modet att agera kan göra en stor skillnad för att skapa en trygg och respektfull miljö för alla på arenan.



Case 2: Två föräldrar blir hotfulla mot varandra på ishockeyläktaren under en match.

Rollspelsinstruktioner:

1. Ge föräldrarna instruktioner om vad som kommer att hända i scenen och vilken roll de kommer att spela. Hotfull förälder kommer att börja genom att uttrycka ilska och hotfulla kommentarer mot matchvärderna.
2. Hotfull förälder: Starta scenen genom att uttrycka ilska och hotfulla kommentarer riktade mot matchvärderna. Använd aggressiva ord och gester för att ge en realistisk bild av situationen.

Exempel på dialog från hotfull förälder:

- "Vad är det för jäkla idiotkommentar från dig, matchvärderna?!"
 - "Jag rekommenderar att du håller tyst annars kommer du att få problem!"
 - "Du borde hålla ditt barn borta från ishockey om du inte vet hur man betar sig!"
3. Matchvärderna: Din uppgift är att försöka hantera situationen på ett modigt och respektfullt sätt. Försök att inte eskalera konflikten och svara på ett lugnt och sansat sätt.

Exempel på dialog från matchvärderna:

- "Jag förstår att du är frustrerad, men jag ber dig att vara respektfull."
 - "Låt oss inte låta våra känslor ta över. Vi är här för att stötta våra barn."
 - "Om du har några problem kan vi ta det upp med ansvarig person efter matchen."
4. Låt rollspelen utvecklas och låt föräldrarna interagera enligt sina respektive roller. Fokusera på att agera modigt och hantera situationen på ett konstruktivt sätt.
 5. Efteråt, avbryt rollspelen och skapa en diskussions- och reflektionsstund. Uppmuntra deltagarna att diskutera vad de upplevde, vilka strategier de använde för att agera modigt och respektfullt, samt hur de kunde förbättra hanteringen av liknande situationer i framtiden.

Genom att använda rollspel som detta får föräldrarna en möjlighet att öva på att agera modigt och hantera hotfulla situationer på ett konstruktivt sätt. Det ger dem också möjlighet att reflektera över betydelsen av att skapa en trygg och respektfull miljö på ishockeyläktaren.



Case 3: Föräldrar uppmanar till övervåld från ishockeyläktaren, och uppmanar en spelare att använda osportsliga metoder och begå överträdelser mot motståndarna.

Rollspelsinstruktioner:

Instruktion ”Hotfull förälder” (rollspelare): Du kommer att agera som en förälder på ishockeyläktaren och uppmana spelaren att använda osportsliga metoder och begå överträdelser. Använd uppmuntrande och högljudda röster för att övertyga spelaren om att använda övervåld.

Instruktion ”matchvärden” (rollspelare): Ditt mål är att agera på ett modigt och ansvarsfullt sätt genom att motsätta dig uppmaningarna till övervåld. Visa förståelse för hotfulla föräldrarnas frustration, men försök att få fram budskapet om att respekt och fair play är viktiga värderingar inom ishockeyn.

1. Den hotfulla föräldern börjar genom att högljutt uppmana spelaren att använda osportsliga metoder, som att skada motståndarna medvetet eller begå överträdelser mot reglerna.
2. matchvärden svarar genom att förklara vikten av att spela inom ramarna för fair play och att respektera motståndarna. Använd tydliga och starka argument för att visa att övervåld inte är acceptabelt och kan skada både spelaren själv och sportens rykte.
3. Om den hotfulla föräldern fortsätter att uppmana till övervåld, kan matchvärden försöka involvera andra åskådare eller kontakta ansvariga för säkerheten i ishallen för att få stöd och lösa situationen.

Efter rollspelet, diskutera vad som hände och vilka strategier som användes för att agera modigt och effektivt. Reflektera över vikten av att främja respekt, fair play och sunda värderingar inom ishockeyn, samt hur man kan motverka negativt beteende från läktaren.

Genom att använda detta rollspelsmanus får föräldrarna möjlighet att öva på att agera modigt och ansvarsfullt genom att motsätta sig uppmaningar till övervåld och osportsligt beteende. Det hjälper dem att förstå betydelsen av att främja en kultur av respekt och fair play på ishockeyläktaren och bidrar till att skapa en trygg och positiv miljö för spelarna och åskådarna.



Case 4: En förälder kritiserar en spelare från sitt eget lag för att ha misslyckats med ett viktigt skott under en match.

Rollspelsinstruktioner:

Instruktion ”kritiserande förälder” (rollspelare): Du kommer att agera som en förälder på ishockeyläktaren och kritisera spelaren från ditt eget lag för att ha misslyckats med ett viktigt skott. Var tydlig med din besvikelse och uttryck din ilska genom kommentarer och gestikulering.

Instruktion ”matchvärden” (rollspelare): Ditt mål är att hantera situationen på ett modigt och stöttande sätt gentemot spelaren. Visa förståelse för kritiserande förälders frustration, men försök att skapa en positiv och stödjande atmosfär genom att betona vikten av att stötta spelaren i motgångar.

1. Den kritiserande föräldern börjar genom att uttrycka sin besvikelse och ilska över spelarens misslyckade skott. Använd negativa kommentarer och riktad kritik för att framhäva spelarens misstag.
2. Matchvärden svarar genom att förklara vikten av stöd och positivitet gentemot spelarna, även i svåra ögonblick. Uttryck att misslyckanden är en del av spelet och att det är viktigt att stötta spelaren för att hjälpa hen att återhämta sig och växa som individ.
3. Matchvärden kan också föreslå till den kritiserande föräldern tar en paus och reflekterar över sitt beteende, samt att fokusera på att ge spelaren uppmuntran och stöd istället för att kritisera.

Efter rollspelet, diskutera vad som hände och vilka strategier som användes för att agera modigt och effektivt. Reflektera över vikten av att skapa en stöttande och positiv atmosfär för spelarna, samt hur man kan hjälpa till att bygga upp deras självförtroende och motivation.

Genom att använda detta rollspelsmanus får föräldrarna möjlighet att öva på att agera modigt och stöttande gentemot spelarna, även när de gör misstag. Det hjälper dem att förstå vikten av att vara ett positivt och stöttande stöd för spelarna och bidrar till en trygg och uppmuntrande miljö på ishockeyläktaren.



Förberedelse för matchvärd

Som matchvärd inom ishockeyn spelar du en viktig roll i att hantera pressade och stressiga situationer, både för dig själv och för andra.

Här är några sätt du kan förbereda dig och hjälpa till att lugna ner andra när det blir intensivt:

Självförberedelse: Innan matchen är det viktigt att du själv är väl förberedd. Se till att du har all nödvändig information och vet vad som förväntas av dig som matchvärd. Genom att vara förberedd kommer du att känna dig mer trygg och kunna agera med mod i pressade situationer.

Lugnande närvaro: När du möter personer som är stressade eller irriterade, försök att vara närvarande och lugn. Visa dem att du är där för att hjälpa till och att du förstår deras oro. Var tålmodig och lyssna aktivt på deras bekymmer eller problem.

Positivt bemötande: Använd positivt och stöttande språk när du pratar med personer som är stressade eller irriterade. Det skulle kunna vara att ge dem feedback för deras tålamod eller för deras insatser de gör som förälder eller ledare. Detta kan hjälpa till att lugna ner dem och få dem att känna sig mer positiva inför situationen.

Tydlighet och kommunikation: Var tydlig i dina instruktioner och förklara vad som händer och varför. Detta kan minska irritation och oro hos de inblandade. Se också till att vara tillgänglig för att svara på frågor eller ge ytterligare information om det behövs. Skulle du inte känna att du kan svara på frågor kan du säga att du skriver ner dem och skickar dessa till din kontaktperson i föreningen som återkopplar till hen som ställde frågan.

Hantering av konflikter: Om det uppstår konflikter eller spänningar mellan personer, försök att hantera situationen på ett professionellt sätt. Lyssna till båda sidor av konflikten och om du kan försök att hitta en lösning som alla kan acceptera. Ditt ansvar är att säkerställa att situationen inte spårar ur. Ibland kan det vara nödvändigt att lugna ner personer genom att erbjuda dem en paus eller ett utrymme för att samla sig. Här blir det mer att du guidar personer så att de kan lugna ner sig i situationen. Kontakta Upplands Ishockeyförbund eller ansvarig i din förening om du känner dig motarbetad eller dem hotfulla ignorerar dig. Ring Polis om situationen blir så pass skarp där du anser att någon kan komma till skada fysiskt eller psykiskt.

Genom att förbereda dig själv och vara en lugnande närvaro kan du hjälpa till att skapa en mer harmonisk och positiv atmosfär under matchen. Ditt mod och ditt stöd kan göra en stor skillnad för dem som är involverade och bidra till en mer framgångsrik upplevelse för alla.



Checklista för matchvärd: Att göra före, under och efter matchen

Före matchen:

1. Förberedelse: Se till att du har all nödvändig information om matchen, lagen och eventuella speciella arrangemang eller händelser. Kontrollera att du har alla nödvändiga material från föreningen och matchvärdsvästen för att utföra ditt uppdrag som matchvärd.
2. Kommunikation: Hälsa på lagen och funktionärer när du kommer till ishallen. Var tydlig i din kommunikation och se till att alla inblandade är medvetna om din roll och vad de kan förvänta sig av dig.
3. Mental förberedelse: Använd de tidigare nämnda teknikerna för att förbereda dig mentalt inför matchen. Tillämpa djupandning, positiva affirmationer och visualisering för att lugna ner dig själv och stärka ditt mod inför pressade situationer.

Under matchen:

1. Närvaro och lugn: Var närvarande och lugn i din roll som matchvärd. Försök att behålla ett lugnt och professionellt uppträdande även i intensiva och stressiga situationer. Visa att du är där för att hjälpa till och att du är tillgänglig för att svara på frågor eller lösa eventuella problem. Att du även följer vad som händer i matchen är en förutsättning att ha koll på läget.
2. Tydlighet och instruktioner: Ge tydliga instruktioner till spelare, ledare och åskådare vid behov. Var tydlig och koncis för att undvika förvirring och missförstånd. Använd en positiv och stöttande ton i ditt bemötande.
3. Konfliktshantering: Om det uppstår konflikter eller spänningar, försök att hantera situationen på ett professionellt sätt. Lyssna aktivt på alla parter och om möjligt försök hitta en lösning. Vid behov, erbjuda en paus eller separera de inblandade för att lugna ner situationen.

Efter matchen:

1. Utvärdering: Ta dig tid att reflektera över matchen och din egen insats som matchvärd (ca 1-2minuter). Identifiera eventuella utmaningar eller förbättringsområden för framtida matcher. Utvärdera också eventuella positiva inslag och framgångar under matchen.
2. Vid eventuell överträdelse/händelse så kontakta ansvarig i förening eller Upplands Ishockeyförbund.
3. Feedback: Ge feedback till lag och arrangörer om din upplevelse som matchvärd. Dela med dig av eventuella observationer eller förslag för att förbättra kommande evenemang. Var konstruktiv och professionell i din återkoppling.
4. Avkoppling: Ta tid att koppla av och slappna av efter matchen. Använd avslappningsmetoder som djupandning och kroppsmedvetenhet för att återhämta dig från eventuell stress eller spänning under matchen.

Genom att följa denna checklista kan du effektivt förbereda dig för, hantera och reflektera över ditt uppdrag som matchvärd inom ishockeyn. Ditt mod, din närvaro och ditt stöd kommer att bidra till en framgångsrik och positiv upplevelse för alla inblandade.



Vid en eventuell olycka

Vid en eventuell olycka under en match är matchvärdens roll att agera snabbt och effektivt för att säkerställa att de drabbade får rätt hjälp och att situationen hanteras på ett säkert sätt. Här är de steg som matchvärderna bör ta:

1. **Bedöm situationen:** Ta en snabb bedömning av situationen och bedöm allvaret och typen av skada eller olycka. Bedöm om det är en akut medicinsk nödsituation eller om det krävs första hjälpen.
2. **Larma:** Om det är en allvarlig skada eller olycka, larma omedelbart för att få professionell hjälp. Använd antingen din egen mobiltelefon eller aktivera den officiella larmproceduren som är etablerad för arenan eller evenemanget. Förklara tydligt var olyckan har inträffat och beskriv skadans omfattning så noggrant som möjligt.
3. **Första hjälpen/Hjärtstartare:** Om du är utbildad i första hjälpen, ge omedelbart nödvändig hjälp till den drabbade personen. Om det finns tillgång till en hjärtstartare i närheten, använd den om det bedöms att det behövs. Följ riktlinjerna för första hjälpen och hjärt-lungräddning (HLR) noggrant. Om du/ni saknar utbildning eller bara vill repetera kontakta RF-SISU Uppland konsulent som då kan planera in en utbildning med er förening.
4. **Assistera ambulanspersonal:** Om en ambulans anländer till platsen, agera som en kontaktperson och guida dem till olycksplatsen. Ge dem nödvändig information om skadan och den första hjälpen som har getts. Vid behov assistera ambulanspersonalen enligt deras instruktioner och hjälp till med att säkerställa att de har tillgång till den skadade personen. Kan vara bra att kontakta vaktmästare om sådan finns i ishallen.
5. **Kommunicera med andra involverade:** Håll kontinuerlig kommunikation med andra inblandade parter, såsom lagen, domare, ansvarig i förening och Upplands Ishockeyförbund.

Observera att varje arena eller evenemang kan ha sina egna specifika protokoll och riktlinjer för att hantera olyckor eller skador. Matchvärdar bör vara medvetna om och följa dessa protokoll för att säkerställa att de agerar på rätt sätt vid en olycka under matchen.

Det är viktigt att matchvärdar har grundläggande kunskap och utbildning i första hjälpen och vet hur man använder en hjärtstartare. Det är också bra att vara medveten om var närmaste sjukvårdsanläggning eller sjukhus finns i händelse av en allvarlig olycka som kräver ytterligare medicinsk vård.

Det är viktigt att notera att matchvärderna inte alltid är en professionell sjukvårdspersonal, så det är avgörande att snabbt larma nödsamtal för att få kvalificerad medicinsk hjälp. Under tiden kan matchvärderna göra sitt bästa för att ge grundläggande första hjälpen och stöd till den drabbade personen.