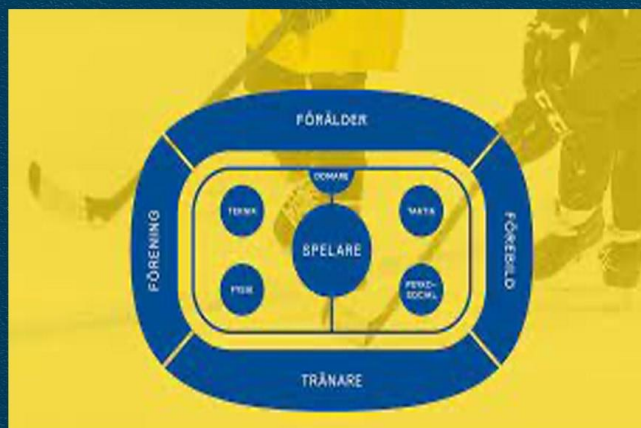
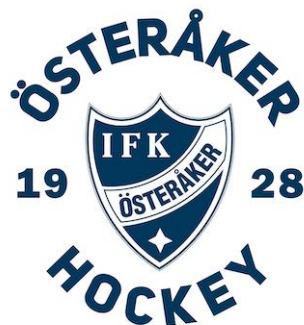




HEMMA PLANSMODELLEN

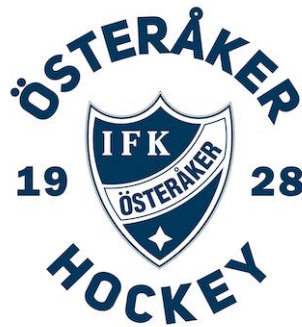
2024 - 2026





Innehållsförteckning

1.	INLEDNING	2
2.	Tränare	3
2.1	Princip 1 – Sätt människan i fokus	3
2.2	Princip 2 – Ge alla chansen att utvecklas	3
2.3	Princip 3 – Anpassa träning och match efter målgruppen.....	4
2.4	Princip 4 – Bedriv en allsidig träning.....	4
3.	Förälder	5
3.1	Princip 1 – Sätt människan i fokus	5
3.2	Princip 2 – Ge alla chansen att uvecklas	5
3.3	Princip 3 – Anpassa träning och match efter målgruppen.....	6
3.4	Princip 4 – Bedriv en allsidig träning.....	6
4.	Förening	7
5.	Tränare	8



1. INLEDNING

Hemmaplansmodellen är framtagen för att vi vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiologiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste alla i vår förening, tränare, föräldrar och spelare tillsammans vara med och skapa dessa miljöer. Och att säkerställa att dessa är så trygga att man känner sig som hemma.

Modellen bygger på fyra principer:

- Sätt människan i fokus
- Ge alla chansen att utvecklas
- Anpassa träning och match efter målgrupp
- Bedriv en allsidig träning

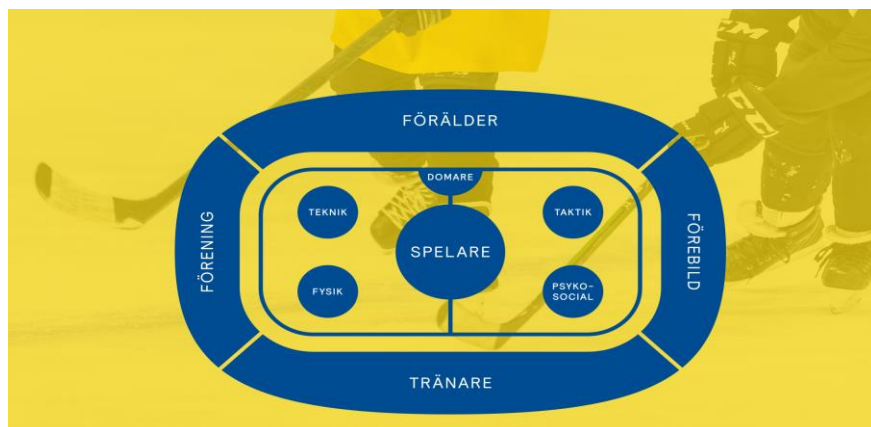
Därav blir en av de viktigaste uppgifterna för styrelsen och Sportchefer i Österåker Hockey att ha bra relationer med tränarna och ledarna i vår förening. Vårt sätt att vara och leda föreningen präglar miljön inom vilken både ledare/tränare och spelarna vistas och utvecklas i.

Föreningens ansvar är att ge tränare och ledare verktyg och vägledning för att lyckas med de fyra principerna i Hemmaplansmodellen.

Föreningens dokument; Verksamhetsplan, Kompassen samt Lagens årsplanering är alla skrivna i harmoni med Hemmaplansmodellen.

Om dessa principer genomsyrar hela föreningens arbete så är målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

I vår förening ska det finnas en sund utvecklingsmiljö där alla känner sig trygga!



Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



2. Tränare

Principer för Tränare

2.1 Princip 1 – Sätt människan i fokus

Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter. **Ditt sätt att vara** sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Hur du är som tränare har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

Din roll som förebild är med andra ord oerhört viktig, därför är det av stor vikt att låta ord och handling gå i linje. Kom ihåg att spelarna gör som du gör, inte som du säger.

Ta er tid att prata igenom framtida målbilder och vilka förväntningar ni har på varandra, och ge därefter varje spelare meningsfulla och utmanande uppgifter. Var noga med att förstärka ansträngningarna som görs för att uppfylla det ni har kommit överens om – inte bara resultatet och utfallet.

För att lyckas är det viktigt att komma ihåg att det är människor vi leder. Människor som har valt att spela ishockey och som därtill ska hinna med skola, kompisar och andra fritidsintressen som också berikar deras liv.

2.2 Princip 2 – Ge alla chansen att utvecklas

Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.

Några blir elitspelare, men de allra flesta blir det inte. Alla kan däremot få ett livslångt intresse för ishockey.

En viktig sak att alltid komma ihåg är att utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med plåtar av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.



Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Med det sagt – vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, i stället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad.

Så se till att ha variation i hur du delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match.

2.3 Princip 3 – Anpassa träning och match efter målgruppen

Tävlingen är ett naturligt inslag i ishockey och det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Generellt kan vi säga att barn tävlar i stunden, här och nu. Som tränare bör du skilja på begreppet tävla och på resultatet av tävlingen. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor.

2.4 Princip 4 – Bedriv en allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ge spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att vår förening säkerställer en allsidig och varierad träning.

Se även bilaga – Tränare*

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



3. Förälder

Principer för föräldrar

3.1 Princip 1 – Sätt människan i fokus

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn. Hur väl relationen spelare – tränare – förälder fungerar kan vara avgörande för hur individens intresse och motivation utvecklas.

Alla vi som finns runt omkring barn- och ungdomsishockeyn behöver komma ihåg att det handlar om så mycket mer än bara ishockey. Det kan låta självklart, men främst handlar det ju om människor. Människor som inte enbart är hockeyspelare utan har fler saker i livet som är viktiga. I ditt barns vardag finns såväl skola, kompisar och andra fritidsintressen som också behöver ges utrymme.

Om du upplever att ditt eller andras barn far direkt illa i verksamheten så har du som förälder dessutom ett ansvar att meddela föreningen detta. Att ha ett förhållningssätt där vi alltid sätter barnets bästa i främsta rummet är ett sätt att få vägledning i situationer som kan vara lite knepiga.

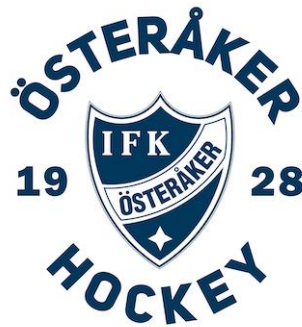
Precis som tränarna är såklart även du som förälder en förebild, både för ditt eget och andras barn. Som förebild är det viktigt att föregå med gott exempel då barn generellt sett gör som vi vuxna gör och som vi säger åt dem att göra. Skäller du på domaren eller pratar illa om tränaren eller andra spelare sänder du ut signaler om att dessa beteenden är okej. Och på samma sätt fungerar det omvända – goda beteenden kopieras på precis samma sätt.

Barn och ungdomar söker bekräftelse hos dig, hos sina tränare och andra medspelare. Därför bör du tänka på att ge en extra klapp på ryggen, en uppskattande blick eller en applåd när du ser att spelarna och laget anstränger sig för att lyckas och inte bara ge beröm för resultaten, målen och de lyckade aktionerna på träning

3.2 Princip 2 – Ge alla chansen att utvecklas

Din roll som förälder och hur du är i ishockeysammanhang har betydelse för i vilken grad ditt barns tid inom ishockeyn blir positiv, utvecklande och rolig. Hur du förhåller dig till föreningen, träningen och tränaren, matcherna och resultaten och inte minst till ditt och andras barn som spelar ishockey kommer att påverka upplevelsen.

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



Vissa barn spelar ishockey för att det utmanar dem till att kämpa och göra sitt bästa, andra för att de trivs i laget och den sociala miljön medan somliga spelar för att de vill nå elitnivå.

Oavsett om ditt barn är tidig i sin utveckling eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller har helt enkelt investerat mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Att tidigt satsa på de som ligger före i sin biologiska mognad bidrar till att vi går miste om många som längre fram hade blommat ut. Vi behöver hjälpas åt att inte stressa på utvecklingen. Det är viktigt att låta barn vara barn och inte bedöma dem ur ett kortsiktigt perspektiv. Här har du som förälder en unik möjlighet att vara med och skapa en miljö som bidrar till en hållbar och långsiktig utveckling.

För oss betyder det att vi uppmuntrar alla spelares utveckling och vilja att kämpa i vår förening.

3.3 Princip 3 – Anpassa träning och match efter målgruppen

Vi skiljer på barn- och ungdomsishockeyn.

Fokus ligger på att spela spelet i unga år för att med stigande ålder gå in på detaljerna bakom.

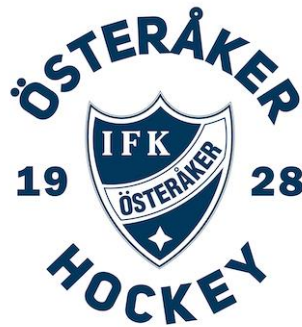
Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt.

Det är inte den enskilda matchen och det enskilda resultatet som avgör individens långsiktiga utveckling – utan det är glädjen i att lyckas och att ha ett självbestämmande kring sin ishockey som leder ett livslångt intresse för ishockey.

3.4 Princip 4 – Bedriv en allsidig träning

Att hålla på med flera idrotter ger en mer allsidig träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket så länge det är individens egen vilja som styr och att träningen är allsidig och varierande samtidigt som spelarna ges möjlighet till tillräckligt med vila och återhämtning.



4. Förening

En sund idrottsmiljö ser utveckling som en långsiktig process där framgång kommer efter år av arbete. Att arbeta kortsiktigt med identifiering har visat sig vara ineffektivt och går även etiskt och moraliskt att ifrågasätta. Därför behöver vår förening ha kunskap kring de processer i idrottsmiljön som helt eller delvis har evidens.

Prestations- eller resultatfokus

I många ishockeymiljöer baseras utvecklingsmiljön på hur man ser på prestation eller resultat. Om föreningen tar ställning kring deras syn får det också konsekvenser för många beslut. I det prestationsorienterade motivationsklimatet betonas färdighetsutveckling och att fokusera på individens förbättring i förhållande till sig själv, och inte i jämförelse med andra. Det ger bra förutsättningar att uppleva känslor såsom glädje i ishockeyn, att vara nöjd med sina prestationer samt att utveckla mer självbestämmande motivation. Det finns också goda möjligheter att reducera känslor av otillräcklighet eller oro över prestationer och resultat. Dessutom finns större chans att utveckla ”ansträngning och uthållighet” hos spelarna, det vill säga personer är mer motiverade att ”lägga ner själ och hjärta” under en längre tid i idrottandet.

I det resultatorienterade motivationsklimatet betonas konkurrens och jämförelse med andra individer. Ofta hänger det ihop med ett synsätt med tidig specialisering och selektion. Träning och tävling går i det här klimatet i första hand ut på att vinna och sättet att göra det på spelar mindre roll. Mer resultatorienterade målsättningar kommer utvecklas och spelarna i gruppen riskerar att oftare uppvisa lägre självbestämmande motivation, negativa relationer i gruppen samt oro och riskerar att tröttna och därmed sluta med ishockeyn.

Goda utvecklingsmiljöer

Huvudverksamheten i vår ishockeyförening är att lära ut och spela ishockey. Kärnverksamheten är därför följaktligen träning och matcher. För att ge de bästa förutsättningarna behöver vår förening skapa idrottsmiljön genom långsiktigt arbete och ett helhetsperspektiv.

Det är också självklart att miljön både kan minska och öka sannolikheten för utveckling eftersom det är en rad förstärkande eller hindrande faktorer som finns runt spelaren.

Det finns några nyckelingredienser för att skapa en god utvecklingsmiljö.

- Det sociala stödet och tryggheten i nätverket runt spelaren är avgörande. Spelaren klarar utmaningar och motgångar bättre om upplevelsen av att det sociala stödet finns från exempelvis tränare, lagkamrater och föräldrar. Olika steg i karriären innebär utmaningar vi känner till och att individanpassat socialt stöd kan vara den positiva skillnaden.
- Utvecklingsmiljön kräver samarbete på alla nivåer och ställer höga krav på kommunikationen i nätverket runt spelaren. Det ska finnas både formella och informella kanaler och det som förmedlas ska vara tydligt strukturerat och enhetligt för att inte

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



skapa stress genom missförstånd. De stora delarna är föreningens policy, tränarens ledarstil, föräldrarnas kunskap och förståelse för arbetet, samt spelare och lag.

- Idrottens och föreningens kultur påverkar makrodelarna i talangmiljön. De baseras på värdegrunder, attityder och normer och styrs av föreningens policydokument. Föreningen ska ha en policyguide samt filosofi som tränare och ledare lever efter. Den kan innehålla riktlinjer i spelsätt och definition av roller i föreningen, ställningstaganden kring talangutveckling, selektion, och synen på talang. Även integration av forskning och kunskap i verksamheten kan ingå.
- Synen på lärande och lärandemiljön ska också beskrivas ingående. Där ingår exempelvis ledarfilosofi, ledarbeteenden, samt psykologiska och pedagogiska metoder för lärande på och utanför isen. Lärandet ska präglas av långsiktighet och individanpassning så långt möjligt. En helhetssyn på spelaren är viktig och i det ingår också psykologiska och sociala färdigheter, livsstilsfrågor, relationer, skola eller andra färdigheter som utvecklar individen.
- Motivationsklimat sätts i många ishockeyföreningar av tränaren som sätter gränser för hur klimatet ska formas, men det är viktigt att det finns en stark förening som ger tydliga riktlinjer så det inte bildas öar med lag som agerar efter eget bevåg. Det prestationsorienterade klimatet är att föredra i långsiktig talangutveckling.

5. Tränare

Att ha viljan och drivet är helt avgörande för att lyckas som ishockeyspelare. För det krävs självbestämmande motivation, en inre drivkraft. Att du spelar hockey för att just du själv vill. Grunden är tre grundläggande psykologiska behov som vi människor har, autonomi, kompetens och tillhörighet.

Om de tre förstärks i ishockeymiljön ökar den så viktiga självbestämmande motivationen. Om en eller flera av dem inte förstärks så ökar risken för att den självbestämmande motivationen försvagas, och motsatsen, kontrollerad motivation, förstärks. Den positiva upplevelsen av ishockey försvagas.

De tre behoven är som ett näringsämne till välmående och utveckling.

- Behov av **autonomi** är det mest centrala av de tre behoven och betyder egentligen att spelaren upplever en egen kontroll, viljekraft och valfrihet i situationen. Grundregeln i självbestämmande motivation är just att spelaren ska uppleva självbestämmande och inte ha rädsla för negativa konsekvenser, känna sig pressad eller vara kontrollerad i idrottsmiljön.
- Behov av **kompetens** beskriver hur spelaren upplever sin förmåga att vara effektiv, bemästra och hantera miljön, men också att klara av relationer och utmanande uppgifter av egen kapacitet och kraft.

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



- Behovet av **tillhörighet** refererar till vår sociala tillhörighet och behov av att vara accepterade och känna gemenskap. För att autonomi och kompetens ska förstärkas maximalt behövs de sunda relationerna och den goda miljön. Om spelarna (och ledare samt föräldrar) känner sig trygga, välkomna och omhändertagna så är det enklare att koppla av och njuta av tillvaron.

Sannolikheten för att spelare med upplevd självbestämmande motivation presterar bättre över tid är god och ett klimat i föreningen som bidrar till det påverkar också spelarna att uppleva högre tillfredsställelse med sitt liv, högre självkänsla och mer positiva känslor än de gör i ett kontrollerande klimat.

Tränarens roll för att skapa ett klimat som främjar självbestämmande motivation kan inte underskattas. Lyckas tränaren vara med och påverka miljön så finns god dokumentation att prestationer påverkas positivt, självkänslan, uthålligheten och insatsen ökar samt spelare försöker efterleva mål och riktning i det man vill uppnå. Även psykologiskt välmående och ökad förmåga att hantera stress är sannolika effekter, liksom mindre risk att spelaren slutar.

Tränaren kan också vara med och skapa kulturen i föreningsmiljön. Det sker genom att tränaren i sin vardag är medveten om hur strukturen och metodiken på tränings- och matchtillfällen bidrar till kvaliteten på lärandesituationen för spelarna, hur kvalitet och kvantitet i feedback påverkar spelarna och hur viktig relationerna som etableras till varje spelare är.

Dessa sex punkter är bra att luta sig mot:

- Göra och säga saker som ökar spelarnas möjlighet att uppleva egen kontroll.
- Empatiskt se, erkänna och förstå spelarens perspektiv, känslor, förutsättningar och förmåga.
- Erbjud spelarna valmöjligheter under träning och match och stödja spelarnas eget beslutsfattande samt ge tips vid behov.
- Ge meningsfulla förklaringar kring vad, hur och varför, samt hitta gemensamma mål.
- Sätta struktur genom tydliga riktlinjer, ge ramar och krav samt anpassade utmaningar.
- Ge feedback till spelarna på ett sätt som stimulerar lärande och utveckling.

I den andan har det transformativa ledarskapet utvecklats. Det handlar om att skapa sunda relationer mellan tränare och spelare genom att utmana dem, inspirera till osjälviskt beteende och se till högre värden än bara den närmaste prestationen. Målet är bland annat att utveckla spelares självbestämmande motivation och en positiv syn och utveckling på människan. Ett transformativt ledarskap bygger på fyra delar, de fyra I:na, för att skapa förutsättningar till positivt och framgångsrikt ledarskap.

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



- Idealiserad påverkan, tränaren föregår med gott exempel och får därigenom förtroende och respekt. Här ingår beslutsamhet och självförtroende hos tränaren, som också förmedlas till spelarna.
- Inspirerande motivation, tränaren beskriver och målar upp en bild av framtiden som alla vill arbeta mot. Bilden innehåller både krav och förväntningar, men också optimism och samarbete.
- Intellectuell stimulering, tränaren uppmuntrar och utmanar att ifrågasätta gamla invanda mönster, låter spelare prova på och komma med egna förslag och idéer. Misslyckanden är inte farligt och spelare riskerar inte kritik för att prova.
- Individuell omsorg, tränaren uttrycker verkligt intresse för spelaren och de individuella behoven. Utmaningar och feedback individanpassat och tränaren ser till hela personen och dess utveckling.

En faktor som kan försvåra detta för tränare är om det egna beteendet ändras i stressade situationer. Det kan vara i samband med match, vid motgångar, om man inte tycker om en person, i konflikter eller liknande. För att tränare ska upplevas trovärdig behöver beteendet vara likadant oavsett situation, exempelvis i tonen vid feedback eller relationer.



Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet