



Västerviks IK

Ledarutbildning 2024-2025

Träff 3 - 2024-10-29

1



Reflektioner och tankar från gårdagens styrelsebeslut?

2



Reflektioner från andra träffen.
Hur har arbetet fortlöpt efter...
Hur går era tankar och planering...

I ledarteamet, med spelarna?
föräldramöten, info?
utbildningsportalen?

3



Uppgiften från andra träffen:

3 Uppgifter innan nästa fysiska träff, Digital återslag:

Enskilt: 1. Enkät på nuvarande läge - Tempmätare

Teoripass: 2. Nästkommande övning i "Mer än bara hockey"
(Spelare) 3. Värdegrundsövning 2 - Oktober

Nästa fysiska träff

Tis 29 okt. Främja inre drivkraften

4

Lagets ledstjärnor

Återrapportering av uppgifter löpande under utbildningen



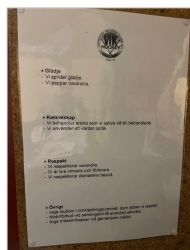
J18



A-blocket



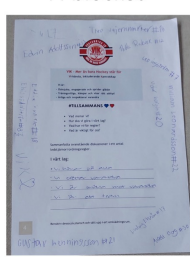
B1 – Team 11



B2 – Team 12



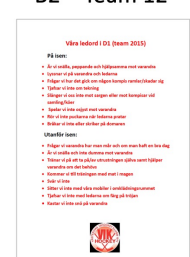
Tjeshockeyn



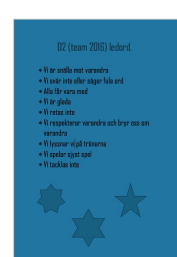
C1 – Team 13



C2 – Team 14



D1 – Team 15



D2 – Team 16

5

Sociala medier – Värdegrundssövning 1



Övning 1 – September 2024 Värdegrunden blir känd

Värdegrunden svarsig. Tidslängd: ca 45 min
Den här övningen går ut på att göra värdegrunden känd och implementera

1. Skriv ned föreningens värdegrund:

2. Skriv upp/visa/berätta om föreningens värdegrund för gruppen på en tavla, papper. Var kreativ

3. I grupper om 3-4 personer – diskutera:

- Vad betyder orden för oss, i betydelser?
- Vilket förhållningssätt ska vi ha kring träningar?
- Vilken attityd ska vi ha mot varandra?
- Hur ska vi uppträda mot varandra på sociala medier?
- Hur ska vi använda mobiler och surfplattor runt aktiviteterna?

4. I mer än bara hockey finns det tips för matcher, träningar, attityd, sociala medier och mobil/surfplattor. Fyll på med exempel därifrån när ni har pratat om alla gruppernas svar.

5. I helgrupp:

- gå laget runt, vad kom varje grupp fram till?
- hur ska vi följa det vi pratat om?
- vem kan man vända sig till om något oönskat sker?

Värdegrund

Västerviks IK strävar efter att vara en förening som alla känner sig hemma i, gemenskap som ung. En viktig pusselbit för att nå det är att vi har och lever efter vår värdegrund.

Värdegrunden är det VIK står för, den ram som värderingar, beteenden och vad vi säger till varandra som vi vill att alla ska förhålla sig till.

Ledarsamtalets uppgift:

- En känd värdegrund. När spelare får frågor skall den första och leva efter VIK:s värdegrund.

Skapa förutsättningar för att

1. Människan mår bra
2. Idrottaren kan utvecklas
3. Ishockeyspelaren kan utvecklas

Prata och lyssna på laget ett uppträda spelare som inte mår bra och behöver hjälp. Ju snabbare man får hjälp med en psykisk "skada", desto snabbare kan vi hjälpa spelaren tillbaka till verksamheten.

Värdegrund skapar goda relationer och psykologisk trygghet. Om alla får vara sig själva, bli behandlade med respekt, vara stödjande, visa kärlek, göra misstag, skapas en värdefull psykologisk trygghet i laget.

Det stärker gruppen och gör det också lättare att utvecklas när någon mår sämre.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

Agera alltid! Du själv kan göra mycket för att spelaren ska återvända till laget, värdegrund och laganda.

VIK:s värdegrund:

- Öppna, engagerade och spröder glädje
- Träningssvaga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respektfulla varandra

VIK – Mer än bara Hockey står för:

- Vi – Människor, inkluderande kamratskap

Värdegrund! Vi tror på det vi ska uppnå.

Vi håller oss till uppgifterna till och visar genom hela föreningen för att vi ska utvecklas och bli bättre och att kunna bli ännu bättre. Vi följer uppgifterna till och följer den struktur vi byggt upp i vår åldersgrupp.

Inkluderande! Är i fokus och det betyder vi är ställning för Fair play mot ras, köns, religion, rasism, grovt språkbruk, doping, alkohol, droger och matförgiftning. På så sätt förklarar vi utvecklar hela människan och inte bara idrottsspelaren. Vi vill ha goda förhållanden i våra ledare, föräldrar och personer som på andra sätt finns i organisationen.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

Kamratskap! Är grunden. En rödakt kompis respektfulla alla och är en god förebild. Håller god ordning och väntar sitt tur. Vi är ansvariga både på och utanför isen. Rödlåsa kompisar är både goda vänner och förebild, förstår att det är domaren som bestämmer och visar respekt för funktionärer, ledare och övrig personal i hemmet-respektfulla förhållanden.

6

Främja inre drivkraften

Genom att fokusera på små förändringar i vårt ledarskap så kan vi skapa bättre förutsättningar för våra idrottare.

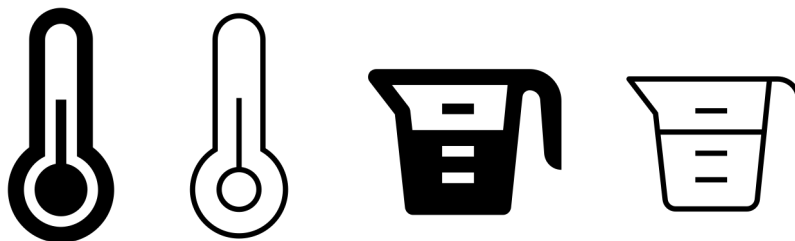
Att som tränare/ledare ha förmåga att skapa ett gynnsamt motivationsklimat är viktigt för idrottarnas inläring, prestation och välbefinnande.



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

7

Motivation



8



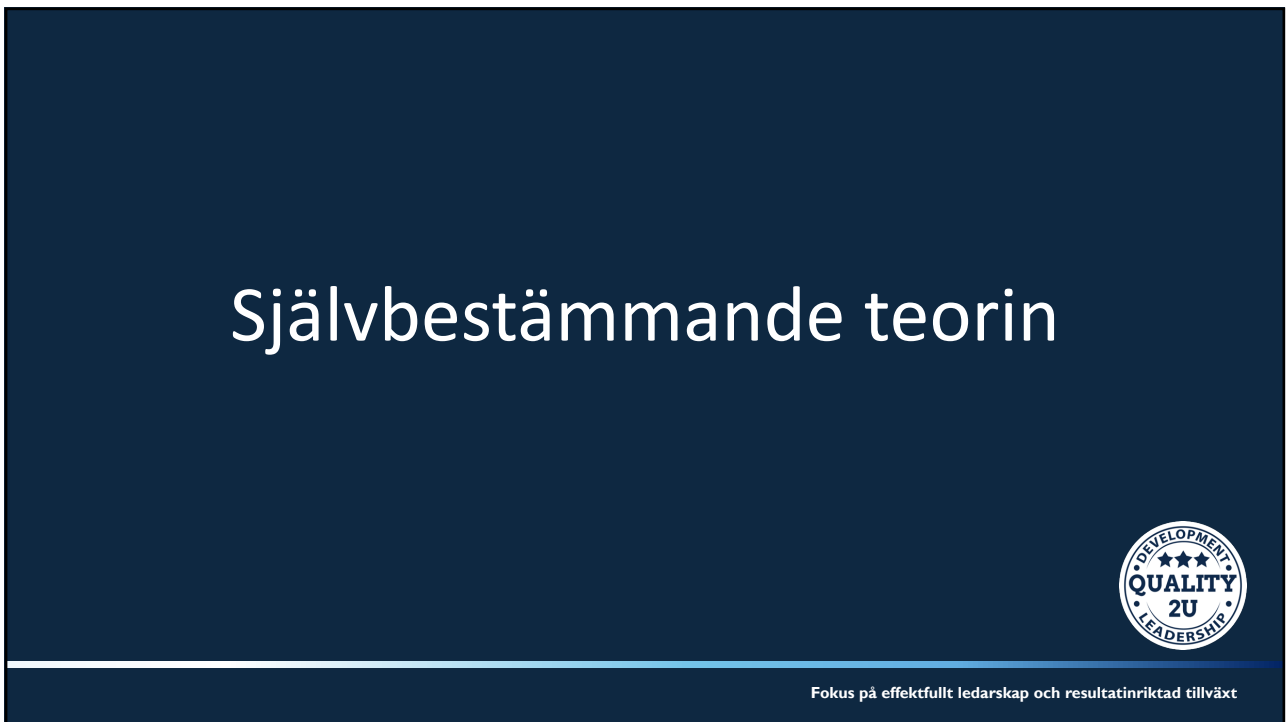
I stället för att fråga:
"Hur kan jag motivera andra?"
borde vi fundera över:
**"Hur kan jag skapa möjligheter för
andra att motivera sig själva? "**

Fokus på effektivt ledarskap och resultatinriktad tillväxt



9

Självbestämmande teorin



Fokus på effektivt ledarskap och resultatinriktad tillväxt



10

Typ av motivation:	Amotivation	Yttre motivation				Inre motivation
Typ av reglering:	Icke reglering	Yttre reglering	Introjerad reglering	Identifierad reglering	Integrerad reglering	Inre reglering
Förklaring:	Avsaknad av drivkraft, vilja, syfte	Piska, morot. Få belöning, undvika bestraffning	skuldkänsla, inre påtryckning	göra värderingar personliga, av stor vikt för mig	självbilden stärks, beteendena bildar och sammanhållen enhet	glädjen, trevligt/behagligt, inre belåtenhet
Nivå på självbestämmande:	Kontrollerande			Självbestämmande		
<i>Exempel: Jag är med på träningarna...</i>	...men Jag finner ingen mening med det	på grund av andras uppmaningar.	det skulle ge mig dåligt samvete att inte gå.	eftersom jag uppskattar de positiva aspekterna	eftersom det är centralt för vem jag är.	för att jag har så roligt när jag tränar



Fokus på effektivt ledarskap och resultatriktad tillväxt

11

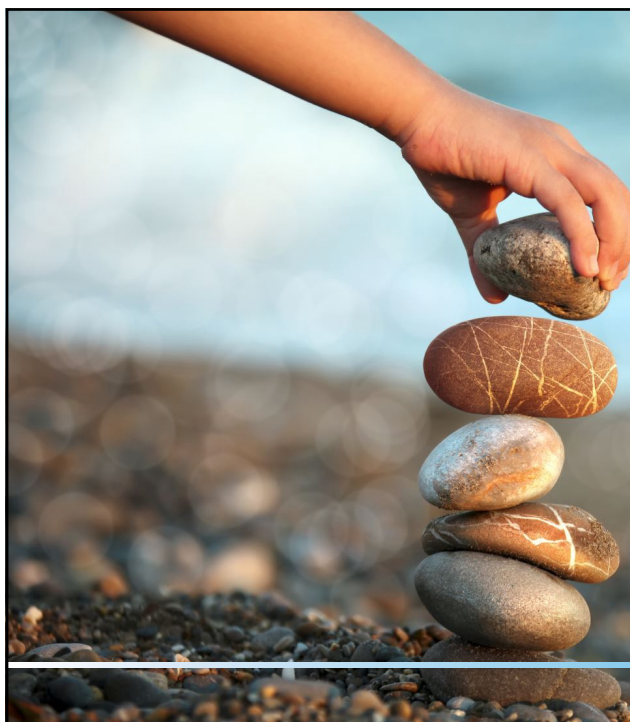
Motivation - Jag måste vs Jag vill

Yttre motivation	Inre motivation
<u>"Jag måste motivationen":</u> • Morot eller piska. • Få belöning eller undvika bestraffning • Motivationen kommer utifrån	<u>"Jag vill motivationen":</u> • Äga sitt beteende • Jag får lära mig nya saker, och utvecklas • Motivationen kommer inifrån



Fokus på effektivt ledarskap och resultatriktad tillväxt

12



Hur främjar ledare inre "Jag vill - motivation"?

Fokus på effektivt ledarskap och resultatutveckling



13

SDT - Grundläggande psykologiska behov

Tre grundläggande psykologiska behov för att främja inre motivation

KOMPETENS
En känsla att...

- Utvecklas, växa, bli bättre
- Hantera omgivningen och krav vi ställs inför.
- Jag klarar av detta!

AUTONOMI
En känsla...

- Av frihet och självbestämmande.
- Att det finns valmöjligheter utifrån mina intressen och värderingar.

TILLHÖRANDE
En känsla att...

- Känna gemenskap med andra människor.
- Ha samhörighet med andra.
- Jag är betydelsefull för andra.

Fokus på effektivt ledarskap och resultatutveckling



14

När vi tillfredsställer dessa tre behov ökar den inre "Jag vill - motivationen"



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



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

15

Hur kan du som ledare främja kompetens?

- Struktur med tydliga förväntningar och målsättningar
- Aktiviteter som är anpassade efter nivå och målgrupp
- Informationsrik positiv feedback
- Uppmuntra spelarna att själva reflektera och ställa frågor



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

16

Hur främjar du som ledare autonomi?

- Ta spelarens perspektiv
- Uppmuntra initiativ och nyfikenhet
- Förklara varför och erbjud valmöjligheter
- Uppmärksamma och acceptera känslor
- Uppmuntra spelarna att uttrycka sina åsikter och idéer.
- Informationsrikt och icke-kontrollerat språk



Fokus på effektivt ledarskap och resultatnriktad tillväxt

17

Hur kan du som ledare främja tillhörighet?

- Visa förståelse och omtanke
- Visa empati
- Var inkluderande
- Lyssna aktivt
- Planera teambuilding-aktiviteter regelbundet.
- Uppmuntra till öppen kommunikation mellan spelarna.



Fokus på effektivt ledarskap och resultatnriktad tillväxt

19

Sammanfattning

För att skapa en positiv miljö, tänk på följande:

- Främja autonomi genom att uppmuntra initiativ, delaktighet och valmöjligheter.
- Stärk spelarnas kompetens med tydlighet, syfte och mål, positiv feedback och uppnåbara mål.
- Bygg tillhörighet genom kamratskap, teambuilding och öppen kommunikation.



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

21

Att fundera på som idrottsförälder



- Vad är anledningen till att ditt barn spelar ishockey tror du?
- Vad önskar du att ditt barn ska få med sig från sin tid inom ishockeyn?

22

Att vara idrottsförälder - Hemmaplansmodellen

- Visa intresse och stötta, men det är ditt barn som ska driva sitt egna intresse, ha lust och vilja vara aktiv inom ishockeyn länge.
- Försök att i era "hockeysamtal" vara lyhörd och låt barnet vara styrande i samtalet.
- När du ställer frågor så se till att de handlar om barnets prestation och upplevelser och inte kring resultat.



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

23

Att vara idrottsförälder – Frågor

FRÅGOR KRING PRESTATION KAN VARA:

- Vad tycker du gick bra idag?
- Utifrån det du tränat på, gick de momenten bättre idag än tidigare?
- Vad har du lärt dig idag?

FRÅGOR KRING UPPLEVELSEN KAN VARA:

- Vad tycker du var roligt idag?
- Vad tror du det var som gjorde att det blev så roligt?



Fokus på effektivt ledarskap och resultatorienterad tillväxt

24



Vad tar vi med oss från idag?

25



Innan nästa fysiska träff, Digital återrapport:

Alla ledare svarar på: "Ledarenkäten - Tempmätare"

- Gör klart tidigare ledar-/spelarövningar (sept-okt)

Teoripass: - Nästa övning i "Mer än bara hockey"
(Spelare) - Värdegrundsövning 3 - November

Nästa fysiska träff

Ons 20 nov. - Bra matchklimat

Svara på inbjudan till ledarträffarna, Tack!

26



Tack för idag!
Vi jobbar vidare