



Bild 1		
Bild 2	 <p>Grundläggande kunskap om föreningsliv för föräldrar kan sammanfattas på följande sätt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medlemskapet:</b> Att vara medlem i en förening innebär att man är en del av gemenskapen och deltar i föreningens verksamhet. Medlemskapet ger rättigheter och skyldigheter, såsom att delta i möten och ha möjlighet att påverka föreningens beslut.</li> <li>• <b>Demokratin:</b> Föreningslivet bygger på demokratiska principer, där medlemmarna har möjlighet att vara delaktiga i beslutsfattandet. Det kan ske genom att rösta på årsmöten, delta i styrelsearbetet eller vara med i olika arbetsgrupper och kommittéer.</li> <li>• <b>Engagemanget:</b> Föräldrar spelar en viktig roll i att bidra till föreningens verksamhet genom sitt engagemang. Det kan vara genom att vara tränare, ledare, funktionär eller på annat sätt stödja och delta i olika aktiviteter. Genom sitt engagemang kan föräldrar vara med och skapa en meningsfull och positiv miljö för sina barn och andra medlemmar.</li> <li>• <b>Värdegrunden:</b> Föreningslivet bygger ofta på en tydlig värdegrund, som kan inkludera värden som respekt, jämlikhet, kamratskap, fair play och glädje. Föräldrar bör vara medvetna om och följa föreningens värdegrund samt agera som förebilder för sina barn genom att visa och främja dessa värden i både ord och handling.</li> </ul>	<p><i>Fortsättning:</i></p> <p>Genom att förstå och vara medvetna om dessa grundläggande aspekter av föreningslivet kan föräldrar skapa en meningsfull och givande upplevelse för sig själva, sina barn och för hela föreningen. Det bidrar till en positiv och hållbar gemenskap där alla medlemmar kan trivas och utvecklas.</p> <p>-----</p> <p>Föreningslivet och engagemanget har en viktig betydelse av flera skäl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gemenskap och social samhörighet:</b> Föreningslivet skapar möjlighet att träffa likasinnade människor och bygga gemenskap. Det kan bidra till att skapa vänskapsband, utveckla sociala färdigheter och stärka samhörigheten inom samhället.</li> <li>• <b>Personlig utveckling:</b> Genom att vara aktiv inom föreningslivet får man möjlighet att utveckla ledarskapsförmågor, organisatoriska färdigheter, teamarbete och självförtroende. Det kan vara en plattform för personlig tillväxt och lärande.</li> <li>• <b>Hälsa och välbefinnande:</b> Att delta i idrotts- eller fritidsaktiviteter inom föreningslivet främjar hälsa och välbefinnande. Det bidrar till fysisk aktivitet, stressreduktion och förbättrad mental hälsa.</li> <li>• <b>Samhällsutveckling:</b> Föreningslivet spelar en viktig roll för samhällsutveckling genom att främja demokratiska värderingar, integrering, jämlikhet och samarbete. Det kan vara en plattform för att påverka samhället och bidra till positiva förändringar. Bra att veta är att 1% blir hockeyspelare och 100% av utövarna blir samhällsmedborgare.</li> </ul> <p>Sammanfattningsvis är föreningslivet och engagemanget i föreningar avgörande för att skapa en meningsfull och inkluderande samhällsmiljö. Det erbjuder möjligheter till gemenskap, personlig utveckling, hälsa och samhällspåverkan. Genom att vara medvetna om och engagera oss i föreningslivet kan vi skapa en positiv och hållbar framtid för våra barn och samhället i stort.</p>

Bild 3



### Utveckling inom Ishockey:

Spelarnas mål är alltid att kämpa för seger, men för tränare inom barn- och ungdomsidrott handlar det inte om att manipulera resultat genom att prioritera de bästa. Istället fokuserar vi på att vägleda och utbilda barnen, se varje match som en möjlighet att lära och skapa en stark grund för framtiden.

### Spelarresan - Ett maratonlopp:

Bildligt sett genomgår spelare en lång resa i ishockeyn. Från Hockeyskolan till seniorhockey tar det tid och olika faser. Genom att följa denna resa och anpassa svårighetsgrad efter mognad skapas en hållbar utveckling. Det är en långsiktig process som du gör tillsammans med ditt barn.

### Fortsättning

#### Bredd och Elit tillsammans:

En framgångsrik klubbstruktur bygger på att bredd och elit inte är motsatser. Vi strävar efter att erbjuda alla barn en meningsfull och utvecklande ishockeyupplevelse. Det handlar inte om att bara prioritera de mest framstående, utan att skapa en inkluderande miljö.

Genom att gradvis öka utmaningarna och fokusera på träningens innehåll, snarare än resultat, skapar vi en balanserad inställning till utmaningar och möjligheter. Vi värderar att skapa en trygg miljö i föreningen.

#### Vid samtal med tonårsföräldrar:

**Nationell idrottsutbildning (NIU):** En möjlighet på vissa gymnasieskolor för ambitiösa idrottare att träna och tävla på hög nivå samtidigt som de studerar. NIU ger extra träningsmöjligheter, specialiserad coaching och resurser för idrottsutveckling.

**Lokalt idrottsprogram (LIP):** Alternativ för gymnasieelever som vill fokusera på sin idrott samtidigt som de studerar. LIP erbjuder anpassningsbara scheman för regelbunden träning och tävling utan att kompromissa med studierna.

Delta på NIU eller LIP ger inte automatiskt stjärnstatus. Dessa program ger extra stöd och möjligheter för idrottslig utveckling. Målet är att ha kul och njuta av idrotten. NIU eller LIP kan öka chanserna för högre nivåer, men det finns många vägar till framgång inom idrotten, baserat på egen motivation och mål.

Bild 4



Viktigt att reflektera över när det gäller ens barns idrottsutveckling, speciellt inom ishockey. Här är några tankar att beakta:

- **Fördelarna med multiidrottande:** Att delta i olika idrotter i unga år har många fördelar. Det främjar social interaktion, bidrar till en hälsosam livsstil och ger överföringseffekter som gynnar individens utveckling som ishockeyspelare. Genom att experimentera med olika rörelser och färdigheter inom olika idrotter och/eller träna på allsidigt sätt som får barnet en bred grund att bygga på, vilket kan vara till nytta senare i deras ishockeykarriär.
- **Effekter av tidig specialisering:** Det är viktigt att vara medveten om att det finns en ökande trend där fler och fler unga ishockeyspelare väljer att specialisera sig tidigt och fokusera enbart på ishockey. Det kan finnas en stark uppfattning om att det är viktigt att bli bra redan från tidig ålder.

### Fortsättning

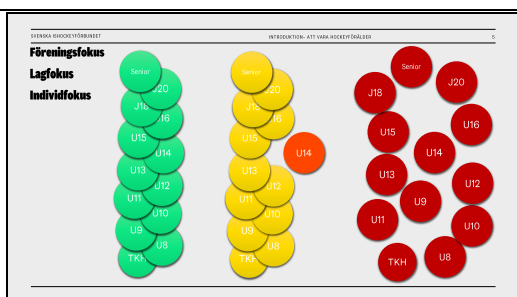
Men det är intressant att notera att bland de elitidrottare som har nått långt inom sin idrott har de faktiskt valt sin huvudsakliga idrott senare än genomsnittet. Detta pekar på värdet av att ha en bred idrottslig erfarenhet och senare specialisering.

Genom att tillåta och uppmuntra multiidrottande ger vi våra barn möjlighet att utforska olika idrotter, utveckla mångsidiga färdigheter och skapa en grund för framgång längre fram. Att vara medveten om att många framstående idrottare har kommit in i sin idrott senare ger perspektiv, och kan minska stressen på dig och ditt barn att vara bäst från tidig ålder.

### --ÖVERGÅNGAR--

**Vi, såväl förbund som föreningar, är en del av samma ekosystem inom barn- och ungdomsishockeyn.** Vi tillsammans måste agera så att varje enskild spelare ges möjligheten att fortsätta spela ishockey, inte bara de som för tillfället kommit längst i sin utveckling. Det måste vi förstå och agera sunt utifrån. Det innebär till exempel att den förståelsen bör finnas med i beslut kring övergångsregler inom respektive SDF. En risk när inte förståelsen för tanken med ekosystem finns med i besluten är att några få föreningar "plockar" de för stunden bästa spelarna inom en årskull. Detta får ofta till konsekvens att det blir för få spelare kvar i de lag som brandskattas och de spelare som petas i de värvade laget slutar. Vi vet också att spelare som petas sällan går vidare till annan förening. Samtidigt är det viktigt att se till det enskilda barnets bästa vid hanteringen av övergångsärenden, det gemensamma målet ska vara att spelaren ges möjligheten att fortsatt spela ishockey.

Bild 5



**Föreningsfokus:** För att upprätthålla en effektiv och sammanhållen verksamhet är det avgörande att alla medlemmar förstår och följer föreningens etablerade riktlinjer och ramar, inklusive de från Svenska Ishockeyförbundet. En gemensam riktning och kultur inom föreningen stärker samarbetet och den samlade kunskapen.

### Fortsättning

**Lagfokus:** Inom laget är det viktigt att sträva efter gemensamma mål och visioner. Laget är en del av något större, och genom samarbete och en delad spelstil kan man uppnå en stark enhetlighet. Det är nödvändigt att hålla lagets fokus och inriktning samstämmig för att stödja föreningens övergripande mål.

**Individfokus:** Diskussionen kring "Jaget före laget", "Laget före jaget" eller "Jaget för laget" är viktig. Även om laget är en sammanslutning av individer är det viktigt att individuell utveckling inte sker på bekostnad av lagets enhet och riktning. Balansen mellan individuell träning och lagets mål är värdefull för både laget och individen.

**Genom att följa** föreningens riktlinjer och skapa en gemensam inriktning inom laget kan vi bygga en starkare klubbkultur och möjliggöra utveckling, prestation och trivsel för såväl laget som individen

Bild 6	 <p>       Självaste kärnan i Hemmaplansmodellen är att <b>sätta hela människan i fokus</b> för att skapa miljöer där alla trivs och mår bra. Det är nämligen en förutsättning för att så många som möjligt ska vilja fortsätta spela ishockey så länge som möjligt.     </p>	<p>       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.     </p>
Bild 7	 <p> <b>Princip 1 - Sätt människan i fokus</b>  <b>Princip 2 - Ge alla chans att utvecklas</b>  <b>Princip 3 - Anpassa träning och match efter målgrupp</b>  <b>Princip 4 - Bedriv en allsidig träning</b> </p> <p> <b>Princip 1 - Sätt människan i fokus:</b> Prioritera barnens välmående och trivsel inom ishockeyn. Låt tränarna sköta verksamheten medan ni stöttar och skapar en stark gemenskap mellan spelare, tränare och föräldrar.     </p> <p> <b>Princip 2 - Ge alla chans att utvecklas:</b> Stödja barnens utveckling och glädje inom ishockeyn. Fokusera på långsiktigt framsteg och uppmuntra deras individuella resa, oavsett resultat.     </p>	<p> <b>Princip 3 - Anpassa träning och match efter målgrupp:</b> Skapa en inkluderande miljö där olikheter uppskattas. Lita på tränarna att anpassa träningen för barnens ålder och utvecklingsnivå, likt man litar på lärare i skolan.     </p> <p> <b>Princip 4 - Bedriv en allsidig träning:</b> Förse barnen med en varierad träning som inkluderar multiidrottande. Balansera träning och återhämtning för att undvika skador och främja välbefinnande. Uppmuntra till breda rörelsemönster och färdigheter som gynnar deras ishockeyutveckling.     </p> <p>       Genom att omfamna dessa principer kan ni stödja era barns positiva och hållbara ishockeyupplevelse, där glädje och utveckling går hand i hand på isen.     </p>

Bild 8



**Det första budskapet** jag vill förmedla till er är att respektera domaren. Domaren är en oundgänglig del av spelet. De gör sitt bästa för att upprätthålla rättvisa och säkerhet på planen. Ibland kommer deras beslut kanske inte vara helt till belåtenhet för oss eller våra barn. Men vi måste komma ihåg att domaren är människa och kan göra misstag precis som vi alla kan. Därför är det viktigt att visa respekt oavsett deras beslut. Genom att respektera domaren lär vi våra barn vikten av fair play och att acceptera och hantera beslut på ett moget sätt.

**Det andra budskapet** handlar om att fostra en positiv attityd hos våra barn. Idrotten är inte bara en plats för att utveckla färdigheter och tävla, utan också för att lära sig värdefulla livslärdomar.

### Fortsättning

Vi kan vara förebilder för våra barn genom att uppmuntra dem att visa god sportsmanship, respekt och kamratskap både på och utanför isen. Att uppmuntra våra barn att vara positiva, stötta sina lagkamrater och visa respekt för sina motståndare skapar en atmosfär där alla kan trivas och utvecklas. Genom att odla en positiv attityd hjälper vi våra barn att bli respektfulla, lojala och ansvarstagande individer både inom och utanför idrotten.

**Det tredje budskapet** handlar om att vara förebilder för våra barn. Våra barn ser upp till oss och speglar vårt beteende. Därför är det avgörande att vi själva agerar som goda förebilder. Vi bör visa god sportsmanship genom att respektera våra motståndare och domare, oavsett utfallet av matchen. Vi bör vara medvetna om att våra handlingar och ord har en stark inverkan på våra barn och de runt omkring oss. Att vara en förebild innebär att agera på ett ansvarsfullt sätt både i seger och förlust, och att visa våra barn vikten av respekt, ärlighet och integritet.

Genom att följa dessa tre budskap - att respektera domaren, fostra en positiv attityd och vara förebilder - kan vi tillsammans skapa en idrottsmiljö som är präglad av respekt, kamratskap och utveckling. Låt oss sätta våra barns välmående och deras idrottsupplevelse i fokus, och låt oss vara de bästa förebilderna vi kan vara.

Tack för er uppmärksamhet. Tillsammans kan vi göra skillnad och forma en idrottsmiljö som våra barn kan vara stolta över att vara en del av.

Bild 9



## Valbara bilder nedanför

Bild 10

**Vad är dina mål med ditt barns ishockey**  
Du ska dela ut 100 poäng nedan, du får fördela dem precis hur du vill, var ärligt!

1. Bli en bra ishockeyspelare
2. Spela TV-pucken
3. Lära sig laganda/teamkänsla
4. Vinna
5. Få ökat självförtroende
6. Lära sig hantera motgångar
7. Fysisk hälsa
8. Erfarenheter för livet
9. Ha roligt
10. Få vänner
11. Få ett idrottsstipendium
12. Andra exempel?



Film, länk  
bredvid

Var och en fylla i, därefter reflektera om beteende och skattning. Be deltagarna att antingen själva rita upp dessa 11–12 punkter på ett blad med två kolumner bredvid där deltagaren fyller i poängen före filmen och sedan efter

filmen. <https://youtu.be/NsmAPdVOSas?si=DLLYBs7ibY-INPi->

Du kan även ha förberett med egna utskrivna blad.

Idrottens närsynthet. Blandar ihop barnidrott med vuxen/professionell idrott - fokus på att vinna!

Låt gärna den andra föräldern och ditt barn fylla i denna 100 poängare

Jämför svaren med varandra

Bild 11

**Viktigt att tänka på hur du agerar framöver:**

Hur vill ni bli uppfattade?  
Hur vill ni att andra ska prata om:  
Er som förening.  
Er som Föräldragrupp  
Era barn/spelare

Alla kan göra fel, men vi kan påminna varandra  
Är det ok att påminna varandra tex om någon blir för ivrig på läktaren?  
Hur påminner vi varandra?

För U13 och uppåt

Det går fort att bilda sig en uppfattning om hur något är eller inte är

Viktigt att tänka på att ni som föräldrar är förebilder i alla lägen när ni är ute med laget - föreningen.

Det du och andra göra kan påverka hur andra uppfattar er som förening och lag.

Bild 12

**Vad tror du är viktiga "nycklar" för ditt barn ska vilja spela ishockey hela livet?**

**TILL UTBILDAREN: Introducera frågan,** Förklara syftet med frågan och betydelsen av att förstå vilka faktorer som påverkar barnets vilja att fortsätta spela ishockey. Använd en öppen fråga som: "Vad tror du är viktiga nycklar för att ditt barn ska vilja spela ishockey hela livet?"

- Lyssna aktivt: Ge föräldrarna tillräckligt med tid att formulera sina svar och visa genuint intresse för deras åsikter. Var lyhörd och fokusera på att förstå deras perspektiv.

- Sammanfatta och organisera: Efter att ha fått in svar från föräldrarna, sammanfatta och organisera deras synpunkter. Identifiera gemensamma teman och nyckelområden som framkommit i svaren.

*Fortsättning*

- Kommunicera resultaten pedagogiskt: När du avrundar utbildningen, dela sammanfattningen av föräldrarnas synpunkter på ett pedagogiskt sätt. Använd tydliga och konkreta termer för att kommunicera resultaten. Exempelvis kan du säga: "Enligt föräldrarna är några viktiga nycklar för att deras barn ska vilja spela ishockey hela livet att ha roligt, känna gemenskap, ha positiva tränarrelationer och få möjlighet att utvecklas som spelare."

- Uppmuntra fortsatt dialog: Avsluta utbildningen genom att uppmuntra fortsatt dialog med föräldrarna. Betona vikten av att deras åsikter och synpunkter fortsätter att tas i beaktning för att forma den fortsatta utvecklingen av idrottsmiljön.

Genom att använda denna metodik kan du skapa en meningsfull dialog med föräldrarna och få insikter som kan hjälpa till att skapa en positiv och attraktiv idrottsmiljö för barnen att vilja spela ishockey hela livet.