

HEMMAPLANSMODELLEN

---

# FÖRÄLDER

---



→ För dig med barn som spelar ishockey.

Principer

–

Information och bakgrund till modellen och dess principer.

Praktisk användning

–

Tanke- och samtalsunderlag för dig som förälder och föräldragruppen runt ditt barns lag.

---

the  $\mathbb{R}^n$  is the  $n$ -dimensional Lebesgue measure.

Let  $\mathcal{A}$  be a  $\sigma$ -algebra on  $\mathbb{R}^n$ . A function  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  is called  $\mathcal{A}$ -measurable if

$$f^{-1}(A) \in \mathcal{A} \quad \text{for all } A \in \mathcal{B}(\mathbb{R}).$$

Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

is measurable. Let  $f: \mathbb{R}^n \rightarrow \mathbb{R}$  be a measurable function. Then the set

$$Z_f = \{x \in \mathbb{R}^n : f(x) = 0\}$$

# INNEHÅLL



## INTRODUKTION

Hemmaplansmodellen	04
Med varje spelare i fokus	06
Miljöer att växa i	08



## PRINCIPER

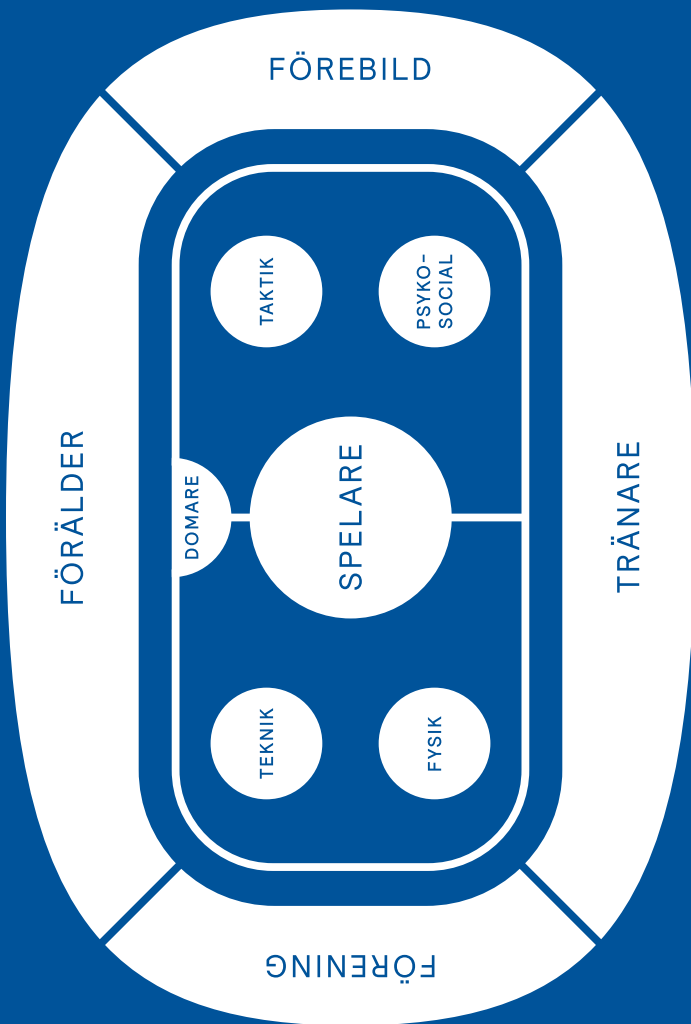
Sätt människan i fokus	10
Ge alla chansen att utvecklas	12
Anpassa träning och match efter målgruppen	14
Bedriv en allsidig träning	16



## PRAKTISK ANVÄNDNING

Du och föreningen	19
Du, tränaren och träningen	19
Du, matchen och resultatet	20
Du, ditt och andras barn	21
Kontakt och referenser	22

Låt oss presentera...



Hemmaplansmodellen

⇒ Till alla er tränare, föräldrar och föreningsaktiva som brinner för svensk ishockey. Som engagerar er dag ut och dag in, år efter år för att göra skillnad i våra ishockeyspelande barn och ungas liv. För er har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

## Hemmaplansmodellens mål och hur vi uppnår dem



Varje individ som spelar ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.



Varje spelare utvecklas som människa.



Varje spelare får högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.



## VI BEDRIVER VÅR VERKSAMHET EFTER DESSA PRINCIPER

1

Sätt människan i fokus

2

Ge alla chansen att utvecklas

3

Anpassa träning och match efter målgruppen

4

Bedriv en allsidig träning



Effekterna av detta blir att:

↻ SPELARNÄ LÄR SIG  
SPELARNÄ HAR KUL ↻

Ishockeyverksamheten ska präglas av:

HÖG AKTIVITETSGRAD & SPELA FÖR ATT LÄRA

Då får vi spelare som:

1

UPPLEVERKOMPETENS

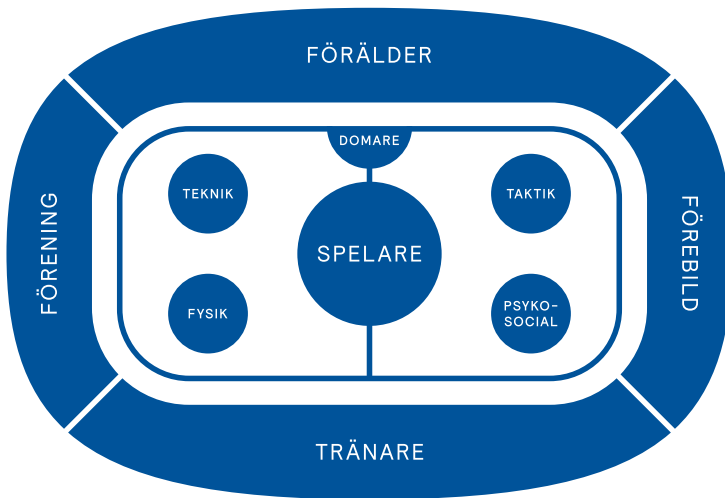
2

HAR BRA SJÄLVFÖRTROENDE

3

ÄR MER MOTIVERADE

# MED VARJE SPELARE I FOKUS



→ I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

Att komma in i hallen ska vara som att komma till sitt andra hem. Och när det krävs – sitt första. En plats anpassad efter varje individs unika förutsättningar, skapad för att ge de bästa resultaten i flera dimensioner. Med rätt verktyg, kunskap och stöd kan vi skapa den platsen.

Därför har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en vägvisare för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.



MILJÖER  
ATT VÄXA I



→ Först och främst vill vi passa på att välkomna ditt barn till svensk ishockey – och självklart dig som förälder! Du som förälder har en viktig roll i ditt barns idrottande och utveckling men också i sammanhanget som ni nu befinner er i.

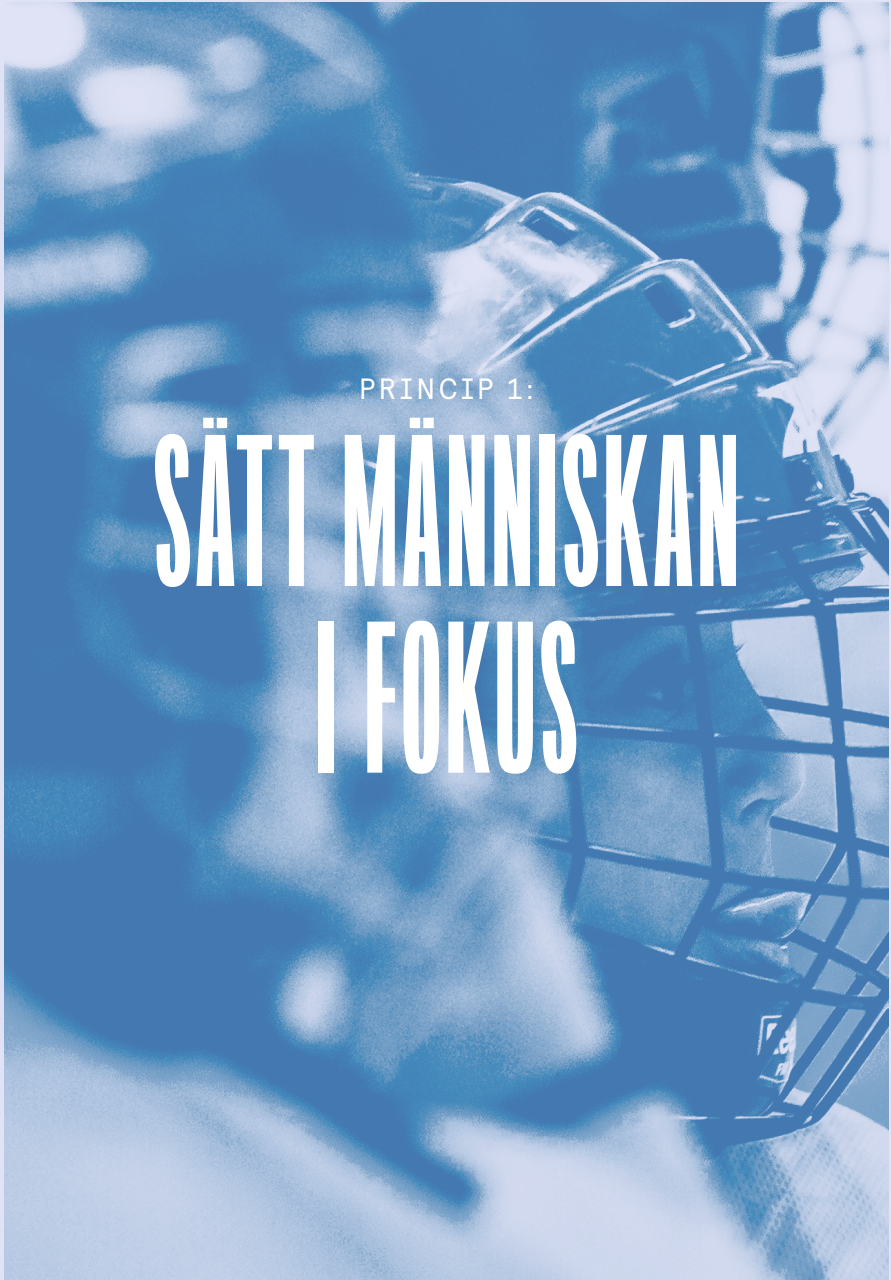
Svensk ishockey har enats om att bli Sveriges mest engagerande idrott. För att den visionen ska bli verklighet måste vi ha tydliga riktlinjer och målbilder att jobba mot. Till hjälp har vi tagit fram Hemmaplansmodellen, som kort kan beskrivas som att den förening som tar hand om sin hemmaplan också tar hand om varje enskild spelare.

Vi tycker att det ska vara lätt att göra rätt för alla som engagerar sig inom svensk ishockey. Föreningar, tränare och föräldrar måste ha verktyg för att kunna skapa miljöer där alla trivs och mår bra. Där hela människan blir sedd och får chansen att utveckla sina färdigheter, både på och utanför planen. Miljöer som inspirerar varje person som börjar spela ishockey att göra en så bra och lång resa som möjligt utefter sina unika förutsättningar.

Att skapa en bra miljö handlar om att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra spelare

att få lära sig färdigheter tekniskt, taktiskt, fysiskt och inte minst psykosocialt. Det som är viktigt att komma ihåg är att denna utveckling sker i alla aspekter av verksamheten – under träningar och matcher såväl som i omklädningsrummet eller i bussen på väg till bortamatchen.

Vi bygger Hemmaplansmodellen på aktuell forskning och beprövad erfarenhet kring hur ett förbund och förening bör utveckla sin verksamhet så att så många som möjligt vill fortsätta spela ishockey så länge som möjligt – och för de som har den ambitionen, ges chansen att bli så bra som möjligt. Men hur får man då spelarna att stanna kvar och utvecklas inom ishockeyn? Vi vet att det finns några nyckelfaktorer baserade på forskning och kunskap som är bra för dig som förälder att känna till. **Vi har valt att dela upp dessa i fyra principer.**



→ Vi vet idag att en av de viktigaste förmågorna en tränare kan ha är att skapa goda relationer med spelarna. En tränare som genuint engagerar sig och intresserar sig för varje individ har en avgörande roll för hur spelarnas motivation till att spela ishockey utvecklas.

Att utforma en miljö inom vilken individerna ska utvecklas i som ishockeyspelare och atleter, men framförallt som människor lämnar oftast stora avtryck, inte bara i nuet utan också långt efter att hockeykarriären tagit slut. Att se varje enskild individ och låta spelarna förstå att alla är viktiga för laget som helhet är oerhört väsentligt.

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas 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 hans 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 ungdomshockeyn 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 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 inte 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 och matcher.



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.

Våra barn och ungdomar inom ishockeyn är, liksom vi vuxna, olika i allt från ambition, ålder, kön, etnicitet, socioekonomisk bakgrund och mycket mer. Detta är något vi värdesätter högt då en mångfald av individer berikar vår verksamhet och inte minst oss själva. 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.

Vi ska komma ihåg att det bara är ett fåtal ishockeyspelande barn och ungdomar som kommer spela på yttersta elitnivå. Däremot kan alla få positiva erfarenheter av vår idrott och ett livslångt intresse såväl till idrott generellt som till ishockeyn.

Du som förälder spelar en viktig roll genom att jobba mot följande målbilder:

- > Varje spelare utvecklas som människa.
- > Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.
- > Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

### **MÄNNISKOR UTVECKLAS I OLIKA TAKT**

Du som förälder har säkert redan märkt att barn och ungdomar utvecklas i olika takt. Att det inte är en självklarhet att den som

först kunde gå är den som till slut springer snabbast. Det beror på att barns utvecklingskurva inte är linjär. Men så småningom kommer alla att kunna springa, hoppa och en ha en massa andra förmågor, bara vi ger varje individ möjlighet att utvecklas i sin egen takt.

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. Barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och få sina behov av självbestämmande, kompetens och tillhörighet tillgodosedd för att på så sätt vilja stanna kvar inom ishockeyn.

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.



→ Första gången du spelade fotboll var förmodligen inte på en elvamannaplan, dina första simtag var inte i den djupa delen av bassängen och den första rituren skedde inte på den största hästen.

På samma sätt ser vi på ishockeyn. För att kunna utvecklas i sin egen takt och ge samtliga individer möjligheten att vara delaktiga i spelet har vi valt att anpassa våra spelformer. Vi har nämligen sett att den bästa utvecklingen sker då barn får vara aktiva ishockeyns olika moment så ofta som möjligt. Fler skott, passningar, riktningsförändringar, räddningar, närkamper och så vidare. Hur ser vi då till att barn och ungdomar ska ges denna möjlighet till utveckling?

Svaret är logiskt och ganska enkelt – vi krymper spelytorna och anpassar regelverken på ett sätt som främjar deras utveckling, lärande och glädje. Dessutom är ishockey ett spel som även på seniornivå mer och mer avgörs och spelas på de små ytorna. Att spela på en mindre yta blir ett sätt att förbereda våra unga spelare på vad som kommer.

Med det sagt vill vi alltså skilja på barn- och ungdomsishockeyn och vår elitverksamhet.

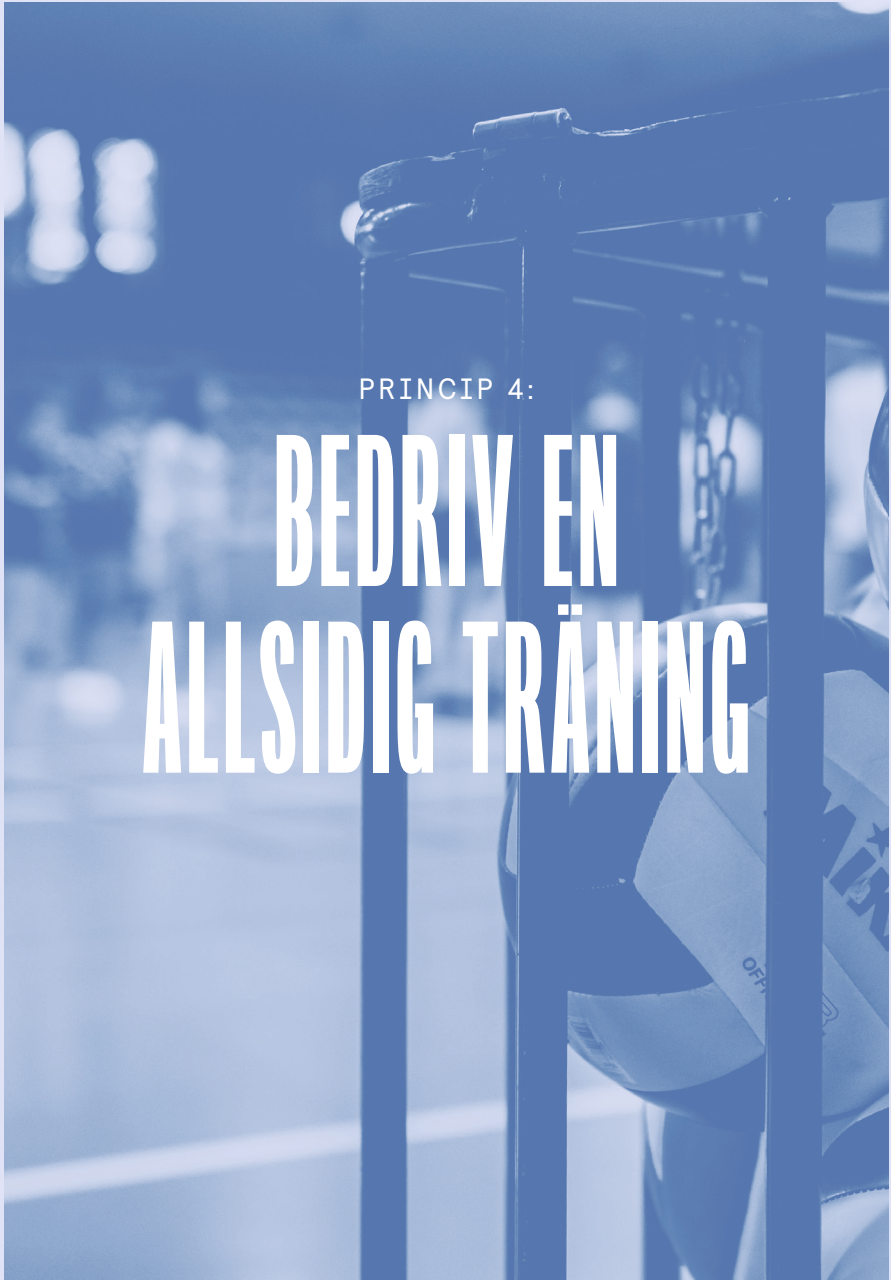
Anledningen är att barn och ungdomar ska få en verksamhet som är anpassad efter just dem, där träningen och matchen är

specialutformad för att varje individ ska kunna utvecklas och nå sin fulla potential – men framför allt för att vara delaktig i spelet och ha roligt här och nu.

Fokus ligger på att spela spelet i unga år för att med stigande ålder gå in på detaljerna bakom. Matchen är inte målet, utan framförallt ett verktyg för att få en långsiktig spelarutveckling. Med andra ord ett lärande i matchform där misstag är en naturlig del av lärandeprocessen och där spelarnas egna upptäckter, beslutsfattande och kreativitet ges utrymme. För vi vet att det är så läran- det fungerar som allra bäst.

Du som förälder har en viktig roll i att be- römna och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och presta- tioner 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 glädjen i att lyckas och forma ett livslångt intresse för ishockey.

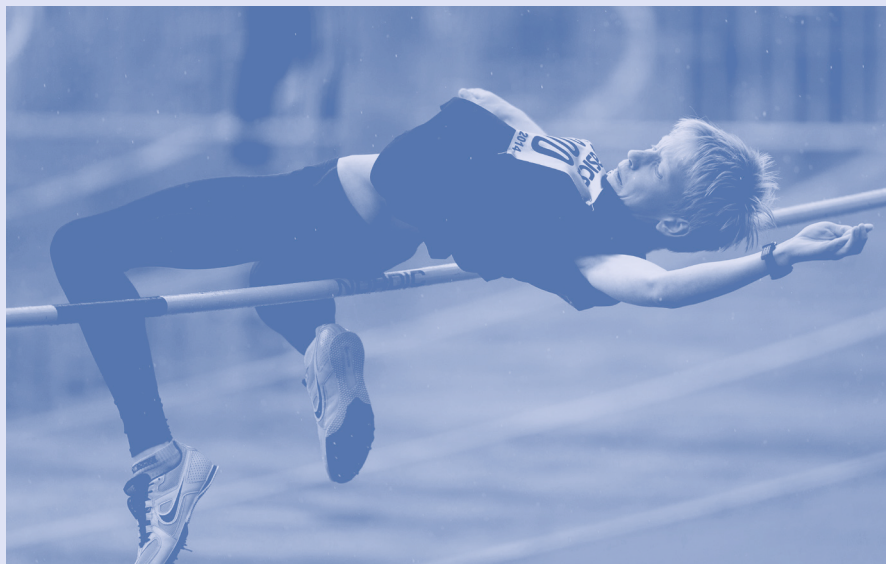


PRINCIP 4:

# BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING



→ Att lära sig läsa, skriva och räkna är en självklarhet, men lika självklart borde det vara att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt. Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas – det är en livsviktig kunskap.



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. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju bredare rörelsekompetens ditt barn har, ju mer kommer hen att utvecklas även som ishockeyspelare. Att ge våra barn och ungdomar 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.

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.



# FRÅN TEORI TILL PRAKTIK



## DU OCH FÖRENINGEN

Inom svensk ishockey har vi cirka 400 ishockeyföreningar. Av dessa har cirka 330 verksamhet för barn och ungdomar, varav ditt barn spelar i en av dessa föreningar. Enkelt förklarar består föreningen av dess medlemmar som bestämmer vad föreningen ska vara, sikta mot, stå för och göra. Beslut om detta fattas på föreningens årsmöte. Där väljer medlemmarna också en styrelse som får i uppdrag att göra verklighet av besluten. Vill du som förälder vara med och påverka den verksamhet som dina barn är med i så rekommenderar vi dig att vara medlem i föreningen.

## ATT FUNDERA PÅ:

- > Är du medlem i den förening som ditt barn spelar i?
- > Hur gör du om du vill påverka i den förening där ditt barn spelar?
- > Om du vill engagera dig i föreningens verksamhet, vad skulle du då vilja göra?

## DU, TRÄNAREN OCH TRÄNINGEN

Som förälder till barn och ungdomar som spelar ishockey är det lätt att ryckas med och gå upp i intresset helhjärtat. Det är såklart något väldigt positivt och i bästa fall blir det ett gemensamt engagemang att samlas kring. Som förälder bör du dock se till att ditt barns ishockeyintresse främst får vara just ditt barns intresse. Att pressa och stressa är sällan en bra väg framåt om du vill att ishockey ska vara en del av ditt barns liv långsiktigt.

Det kommer sannolikt att finnas tillfällen då du som förälder undrar varför tränaren gör som den gör under träning och match. Att vara nyfiken är bra! Ofta finns det forum i föreningen där du kan få svar på dina funderingar, eller så hittar du och tränaren ett tillfälle där ni kan sätta er ner så att hen kan få förklara i lugn och ro.

I de allra flesta fall är tränaren ideell och gör detta på sin fritid, och oftast har tränaren gått någon av Svenska Ishockeyförbundets tränarutbildningar. Generellt sett innebär det att tränaren gör sitt bästa utifrån de möjligheter som finns och behöver ditt stöd och din support för att lyckas så bra som möjligt.

## ATT FUNDERA PÅ:

- > Hur kan du vara ett stöd till ditt barns tränare och ledarteamet kring laget?
- > Hur funkar det i er förening?
- > Vilka forum finns där du kan få svar på dina funderingar?



**ATT FUNDERA PÅ:**

- > Hur är du under en match?
- > Vad tänker du kring match, resultat och prestation?
- > Hur kan ni som föräldragrupp agera om någon annan förälder betar sig illa under en match?

**DU, MATCHEN OCH RESULTATET**

Att få tävla och mäta sig mot andra lag är ett naturligt inslag i ishockey, men det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Barn tävlar i stunden, här och nu. Förväxla inte begreppet tävla med resultat. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten. För barn generellt är match något som uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt.

Inom barn- och ungdomsishockeyn vill vi att fokus ska ligga på långsiktig utveckling av varje enskild individ. Som förälder är det viktigt att du också förhåller dig till det. Barn utvecklas i olika takt och utvecklingen är inte linjär. Det viktigaste är att barnen trivs, har kul och mår bra – allt annat är egentligen sekundärt.

Att spela match är något som de allra flesta barn tycker är kul – det finns en spänning i att inte veta hur det kommer att sluta. Även som förälder är ofta matcherna en höjdpunkt. I de allra flesta fall är ni föräldrar fantastiska supportrar, men tyvärr finns det undantag då föräldrar dras med i matchen på mindre positiva sätt. Visst är det kul om laget man håller på vinner, men den uppgiften är spelarnas.

En vinst ska inte ske till vilket pris som helst – dessutom har även förlustmatcher ett värde. Det är viktigt att även du som förälder kan förhålla dig till det och fokusera på vad som fungerat bra alldeles oavsett hur matchens resultat blev.





### DU, DITT OCH ANDRAS BARN

Sträva efter att inte lägga dig i ditt barns ishockeyspelande för mycket. Visa gärna intresse och stötta, men tänk på att det är ditt barn som ska driva sitt intresse och ha lust och vilja till att fortsätta vara aktiv inom ishockeyn en längre tid. 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.

Att träna, röra på sig och leka idrott utanför den organiserade verksamheten upplevs av de flesta som roligt. Här kan du som förälder spela en viktig roll genom att stimulera till spontanidrott och lek. Delta gärna själv. Den föreningsorganiserade ishockeyverksamheten ger inte tillräckligt med rörelse varken ur ett ishockeyutvecklingsperspektiv eller ur ett hälsoperspektiv.

### FRÅGOR KRING

#### PRESTATION KAN VARA:

- > Vad tycker du gick bra idag?
- > Utifrån det du tränat på, gick de momenten bättre 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?

### ATT FUNDERA PÅ:

- > Vad är det som du önskar att ditt barn ska få med sig från sin tid inom ishockeyn?
- > Vad är anledningen till att ditt barn spelar tror du?
- > Vilka beteenden hos dig tror du stärker ditt barns möjligheter att ha kul och utvecklas inom ishockeyn?

Hemmaplansmodellen är utvecklad av Svenska Ishockeyförbundet.

Hemmaplansmodellen Förälder  
Version 1.0  
September 2019

[www.swehockey.se](http://www.swehockey.se)  
[www.hemmaplansmodellen.se](http://www.hemmaplansmodellen.se)

–

**Foto:** Bildbyrån

Simon Hastegård – s 03, 08, 14.  
Jerry Karlgren – s 03, 10, 12.  
Fredrik Karlsson – s 16.  
Carl Sandin – s 17.  
Nils Jakobsson – s 20.  
Jonas Ljungdahl – s 03, 21.



**ANSVARIG UTGIVARE:**

Pär Ericson [UTVECKLINGSCHEF](#)

**PROJEKTGRUPP:**

Anders Wahlström [ANSVARIG BARN- OCH UNGDOMSISHOCKEYN](#)

John Lind [ANSVARIG TRÄNAR- OCH LEDARUTBILDNING](#)

Anders Lundberg [ANSVARIG SPELARUTVECKLING](#)

Sofie Wallin [UTVECKLINGSKONSULENT](#)

**REFERENSPERSONER:**

Amanda J. Visek [ASSOCIATE PROFESSOR MILKEN INSTITUTE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH DEPARTMENT OF EXERCISE & NUTRITION SCIENCES AT THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY](#)

Jean Coté [PROFESSOR AND DIRECTOR SCHOOL OF KINESIOLOGY AND HEALTH STUDIES AT QUEEN'S UNIVERSITY](#)

Johan Fallby [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)

PG Fahlström [UNIVERSITETSLEKTOR INSTITUTIONEN FÖR IDROTTSVETENSKAP VID LINNÉUNIVERSITETET VÄXJÖ](#)

Pilo Stylin [PROJEKTLEDARE MOTOR IQ - SVENSKA BUDO- OCH KAMPSPORTFÖRBUNDET](#)

Robert Ohlson [HUVUDTRÄNARE DJURGÅRDENS IF ISHOCKEY](#)

Stefan Thomson [LIC FYSIOTERAPUT OCH FYSTRÄNARE SKELLEFTEÅ AIK, SVENSKA SKIDFÖRBUNDET](#)

Ulrika Billme [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)

Table 1. Demographic characteristics of the study sample (N = 100) by gender and age group

Characteristic	Male		Female	
	N	%	N	%
Age group				
18-24	19	19.0	19	19.0
25-34	21	21.0	21	21.0
35-44	23	23.0	23	23.0
45-54	20	20.0	20	20.0
55-64	17	17.0	17	17.0
65-74	10	10.0	10	10.0
75+	10	10.0	10	10.0
Marital status				
Married	40	40.0	40	40.0
Single	21	21.0	21	21.0
Divorced	10	10.0	10	10.0
Widowed	10	10.0	10	10.0
Never married	19	19.0	19	19.0
Education level				
High school or less	19	19.0	19	19.0
Some college	21	21.0	21	21.0
College graduate	23	23.0	23	23.0
Postgraduate	20	20.0	20	20.0
Income level				
< \$10,000	19	19.0	19	19.0
\$10,000-\$19,999	21	21.0	21	21.0
\$20,000-\$29,999	23	23.0	23	23.0
\$30,000-\$39,999	20	20.0	20	20.0
\$40,000-\$49,999	17	17.0	17	17.0
\$50,000-\$59,999	10	10.0	10	10.0
\$60,000-\$69,999	10	10.0	10	10.0
\$70,000-\$79,999	0	0.0	0	0.0
\$80,000-\$89,999	0	0.0	0	0.0
\$90,000-\$99,999	0	0.0	0	0.0
\$100,000+	0	0.0	0	0.0

the study sample. The mean age was 40.5 years, with 50% of the sample being female.

Table 1 shows the demographic characteristics of the study sample by gender and age group. The majority of the sample was married (40%), followed by single (21%), divorced (10%), widowed (10%), and never married (19%).

The majority of the sample had a college degree or higher (60%), followed by some college (21%), high school or less (19%), and postgraduate (20%). The majority of the sample had an annual income of less than \$30,000 (53%), followed by \$30,000-\$39,999 (20%), \$40,000-\$49,999 (17%), \$50,000-\$59,999 (10%), and \$60,000-\$69,999 (10%).

## Measures

### Life satisfaction

Life satisfaction was measured using the Life Satisfaction Scale (LSS) developed by Ryff and Singer (1998).

The LSS is a 5-item scale with a 5-point Likert-type response format ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

The items are: 'I am satisfied with my life', 'I am satisfied with my life as a whole', 'I am satisfied with my life in general', 'I am satisfied with my life in the past year', and 'I am satisfied with my life in the past month'.

The LSS has a Cronbach's alpha of 0.88 in the present study. The mean score was 3.87 (SD = 0.81).

### Life satisfaction change

Life satisfaction change was measured using the Life Satisfaction Change Scale (LSCS) developed by Ryff and Singer (1998).

The LSCS is a 5-item scale with a 5-point Likert-type response format ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

The items are: 'My life satisfaction has increased in the past year', 'My life satisfaction has decreased in the past year', 'My life satisfaction has stayed about the same in the past year', 'My life satisfaction has increased in the past month', and 'My life satisfaction has decreased in the past month'.

I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

[Hemmaplansmodellen.se](http://Hemmaplansmodellen.se)

