Vår syn på motivation

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.
* 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 vardagen 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.
* Erbjuda 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.

* 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.
* Intellektuell 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.

# Vår syn på talangbegreppet

Ordet talang ställer ibland till det för oss inom ishockeyn och det beror ofta på att vi inte klarar av att hålla isär begreppen ”talangutveckling” och ”talangidentifikation”. Det är viktigt att vi klarar av att skilja på vad individen kan just nu, och potentialen som individen har för att utvecklas i framtiden. Begreppet talang beskriver utveckling och process, inte en uppsättning statiska egenskaper hos individen eller identifiering av potential.

Tidiga framgångar har inget starkt samband med senare framgång  och därför är det ointressant att fokusera på talangidentifiering.  Istället för att försöka identifiera vilka som kommer bli bra i framtiden, är det effektivare att se på de faktorer som kan hindra eller förstärka framtida utveckling för varje individ. I en sund miljö utvecklas spelaren i en process under många år som inte är linjär. Ofta, när någon kallas talang, beskriver det därför inte spelarens möjligheter, bara nivån just nu.

För att klara av detta krävs det att föreningsmiljön är redo, både i organisationen och med metoder, för att arbeta långsiktigt. Om inte miljön kan ta till vara på motiverade spelaren, eller stödja på rätt sätt, riskerar vi att förlora spelare som vill försöka nå elitprestation. Därför finns det inte bara talang hos individer, det finns också talang i miljöer. Av den anledningen behövs utbildning i föreningar för att skapa fler talangfulla miljöer.

I den processen ingår också att se till att de som inte lyckas eller har ambitionen ges möjlighet att fortsätta spela på någon nivå och om de väljer att sluta, gå ut från ishockeyhallen med högt huvud och tänka tillbaka med en känsla av glädje och tillfredsställelse att de fått försöka så gott de kunde. Det är därför viktigt att vara medveten om att när du pratar om talang, så riskerar du att exkludera ett antal spelare  genom att indirekt säga att de är icke–talanger.

Talangbegreppet är alltså en beskrivning av en process som pågår hos individen och den sker i en miljö med många olika människor och relationer. Med det i åtanke har vi  valt att definiera talang som nedan:

Begreppet talang förutsäger inte framgång – men sätter fokus på viktiga delar som ska ingå i en utvecklingsprocess.

”Talang är en individ, som just nu, innehar specifika individuella egenskaper samt färdigheter relativt sin ålder och som får möjlighet att gå från barn– och ungdomsishockey till elitprestation på seniornivå. Det sker genom att individen ges möjlighet och stimuleras att utveckla en stark självbestämmande motivation och passion för ishockeyn, samt tillåts utveckling över tid i en ishockeymiljö som förstår att skilja på potential och prestation och som förstår att spelarutveckling inte är en linjär process samt att den innehåller sunda relationer och åldersanpassad träning.”

Vår syn på lärande

– Jag har lärt min hund att vissla.
– Jag hör inte att han visslar.
– Jag sa att jag lärt honom, inte att han hade lärt sig.

Som tränare inom barn- och ungdomsishockeyn är det centralt att förstå detta, att vår roll inte är att lära ut, utan att skapa bästa möjliga förutsättningar för spelarna att lära in.

Målet är att få spelaren att utveckla autonomi, förståelse och självinsikt. För att den miljön ska utvecklas behöver föreningar och tränare ta ansvar för att få fram en avancerad lärandemiljö istället för den mer enkla traditionella som är vanligt idag.

I träningsupplägget finns det grovt beskrivet tre delar att ta hänsyn till som hjälper spelaren att lära sig ishockeyrelaterade färdigheter i en ständigt föränderlig omgivning på isen. Genom att överväga och manipulera olika faktorer så förändras komplexiteten i övningen och därmed förutsättningarna för lärandet.

* Miljön – exempelvis relationer i triaden och mellan lagkamrater, förändringar i den fysiska miljön som ledarskap, underlag och ljusförhållanden ingår.
* Uppgiften – exempelvis regler som styr övningen eller syftet, antalet inblandade spelare i momentet, variationer i utrustning eller möjligheter till initiativ och beslutsfattande.
* Individen – exempelvis spelarens förutsättningar vad gäller längd, vikt, kroppssammansättning och fysiska förutsättningar, eller psykiska egenskaper där självbestämmande motivation, egen kompetens, roll i gruppen, självbild, eget beslutsfattande och copingstrategier ingår.

Detta kallas för  icke –linjär pedagogik och bekräftar idén om att miljön har stor betydelse i spelarutveckling. Genom att spelaren lär sig hur ishockeymiljön fungerar, utvecklar självkännedom, egna initiativ och specifik teknik. Det sker genom upptäckande och efterforskning i en stödjande miljö. En av förutsättningarna är att det ges förutsättningar att göra det regelbundet. En träning ska i princip vara repetition utan repetition, det vill säga nya situationer uppstår i slumpmässig ordning men återkommande. I det ska spelaren skapa funktionella relationer i förhållande till miljön de är i.

Under senare år har enhanced guided discovery lyfts fram som en metod som också styrker självbestämmande motivation. Metoden bygger på att skapa en motiverande miljö med förtroende, självständighet och självmedvetenhet. Den goda lärandemiljön där idrottaren lär sig att driva sin egen utveckling med stöd och hjälp i ett samarbete med tränaren.

I miljön där lärandet sker kan spelaren dra nytta av guided discovery för att hitta sina egna lösningar i olika situationer på planen. Där kan exempelvis lärande ske genom att plocka upp information från spelet och fatta beslut eller att hitta beteenden som scannar av eller utforskar olika ytor på isen i spelet.

Med hjälp av fem grundregler, där målet är att spelaren ska bidra med sin egen kunskap tillsammans med tränaren, finns goda förutsättningar för varje tränare att använda denna metod. Det ska inte förväxlas med ”låt–gå” mentalitet i träningen. Tränarens roll är fortfarande att träna och utveckla spelaren, med den avancerade ledarskapet.

1. Det ska finnas tydliga mål för lärandet som tränaren oftast tar fram, men de kan även göras gemensamt med spelarna.
2. Övningar väljs med tanke på målen med lärandet.
3. Spelarna genomför det tänkta momentet och provar sig fram med olika lösningar för att bilda sig en egen uppfattning om hur de vill göra.
4. Tränaren ger positiv individuell feedback utifrån spelarens nivå på lyckade försök. Feedbacken kan ges i form av frågor eller specifik positiv förstärkning av det som lyckas. En del kan också innehålla instruktion om momentet är relativt enkelt. Målet är att få spelaren att reflektera själv och inte känna exempelvis oro för misslyckanden eller behov av att göra som tränare förväntar sig.
5. Efterhand ska spelaren fatta fler och fler egna beslut och ta mer initiativ. Utvecklingen sker genom samarbete med tränaren och lagkamrater.

Att arbeta med metoden kan inledningsvis vara svårt för tränare som upplever att de behöver kontroll, auktoritet eller makt över laget, men egentligen är metoden bara ett annat sätt att få ut sin kunskap. Om man som tränare börjar öva på att släppa kontroll över små delar i lärandet, så upptäcker man snabbt att det fungerar bra och responsen är vanligtvis positiv. En ledare som vågar bjuda in, diskutera och hitta samarbete uppfattas ofta som starkare av spelarna. För att få till en lärande miljö behöver tränaren och människor runt laget hela tiden sträva mot samarbete.

Vår syn på en god utvecklingsmiljö

Skilj på elitmiljö och utvecklingsmiljö
Svensk ishockey har valt att identifiera elit som de som spelar i SHL, SDHL och HA och nivåer däröver, eller motsvarande internationellt.

Du är alltså inte elitidrottare så länge du inte tävlar med andra vuxna idrottare på regelbunden basis och på den nivån. Det innebär också att en elitidrottare inte deltar i barn– eller ungdomsidrott.

Det vill säga att det inte existerar elitlag  förrän laget som tränar och spelar tillsammans möter andra seniorlag i någon av de nämnda serierna. En riktig utvecklingsmiljö är att hjälpa spelare att spela så länge som möjligt för att ha chansen att bli elitidrottare i vuxen ålder. Det betyder också att det inte finns elit eller bredd i barn– och ungdomsishockeyn.

Uppdraget för ishockeyföreningar är att hjälpa så många spelare som möjligt att skapa självbestämmande motivation (läs mer under spelarutveckling), så att de som har passionen för ishockeyn väljer och ges möjlighet att fortsätta spela ishockey Då kommer det också visa sig vilka som har ambitionen att satsa mot en elitkarriär.

Inom svensk ishockey måste vi därför skilja mellan elitmiljö och utvecklingsmiljön för spelare. Talangutveckling är lika mycket att utveckla kompetenta miljöer som att utveckla individer.  De mest markanta skillnaderna är:

* Elitmiljön består av vuxna människor som fattar sina egna beslut med den kunskap och det perspektiv de har. Utvecklingsmiljön består av barn och unga som behöver vägledning, utbildning och guidning i högre grad.
* Elitmiljön har fokus på att vinna alla matcher, till ”vilket pris som helst”. Matchen och tävlingen är det centrala som allt utgår ifrån. Utvecklingsmiljön arbetar med lärande som ska utbilda barn och unga att så småningom hantera tävlingssituationen på högsta nivå då de är redo. Matchen är ett av många pedagogiska redskap.
* Elitmiljön är kortsiktigare eftersom matchen eller turneringen styr verksamheten och kortsiktiga framgångar kan konstant helt eller delvis premieras. Utvecklingsmiljön arbetar i långsiktiga processer där kortsiktiga framgångar inte alltid gynnar framtida utveckling.
* Elitmiljön är underhållningsindustri som, inte minst i ishockey, helt eller delvis styrs av kommersiella krafter. Utvecklingsmiljön är förberedelser för att nå elitmiljön för de som känner sig kallade och hanterar utmaningen med sina och idrottsmiljöns förutsättningar.

Att skilja på elitmiljön och utvecklingsmiljön är avgörande för kvaliteten på verksamheten. Alla föreningar med barn- och ungdomsishockey bör därför ta upp skapandet av sin miljö till diskussion för att bilda en hållbar policy och långsiktig strategi för maximal sannolikhet till framgång.

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

Det är också självklart att miljön både kan minska eller 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 social 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 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.

# Tränare: 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. Visa att du är sårbar och mänsklig och prata med spelar­na om vilka gemensamma värderingar ni tycker är viktiga att leva efter, samt hur dessa tar sig uttryck i era beteenden.

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. Att ge spelarna förtroende visar att du är intresserad och att du bryr dig, inte bara om laget i stort, utan även om varje en­skild individ. Detta gör att varje individ känner sig sedd och förstår att hen är viktig för laget.

När du som tränare och ledare låter spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delakti­ga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö. Dessutom är delaktighet en viktig pus­selbit för spelarnas inlärning, inte minst när det handlar om att ta beslut i spelsituationer på isen. Man lär sig helt enkelt att fatta beslut i spelet genom att spela mycket.

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.

Tränare: 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. Här fyller du som tränare en viktig roll genom att jobba aktivt mot följan­de målbilder:

* Varje enskild spelare utvecklas som människa.
* Varje spelare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt 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

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 platåer 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, istället 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.

# Tränare: Princip 3 – Anpassa träning och match efter målgruppen

Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Främst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Konkret betyder detta att ishockey ska spe­las på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, ut­veckling och lärande med målgruppens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ung­domshockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match. När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på mer systematisk medveten träning.

**TÄVLA FÖR ATT VÄXA**

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.

När det gäller matchspel så ser vi som förbund till att spelytor anpassas så att de har spelarnas glädje, utveckling och lärande i fokus. För dig som tränare är det viktigt att du inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan håller fokus på varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar också chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Det finns ingen motsättning här.

# Tränare: 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. 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 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 verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multi-idrottande ger en mer varierad 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, att träningen är allsidig och varieran­de och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.