

# Välkommen till en kväll om föräldraskap inom idrotten!



Västernorrland

# Magnus Forsberg (46 år, gift, 2 barn)

- Tränare i 28 år
- TKH – J20
- 4 TV-puckskullar
- Assisterande i Allsvenskan, 2 år
- Fysansvarig i Allsvenskan, 3 år
- Utbildare åt Medelpads Ishockeyförbund & Svenska Ishockeyförbundet sedan 2001
- Gått "nästan" alla steg i hockeyns utbildningsstege (saknar MV3)
- Hockeyuniversitetet (Umeå Universitet)
- RF-SISU Idrottsutbildarna sedan 2004



# Föräldrarollen

*Vi föräldrar har en mycket viktig roll inom barn- och ungdomsidrotten. De flesta ledare är föräldrar, och vi föräldrar bidrar oftast med många insatser för att föreningen och dess verksamhet ska fungera.*

*Det kan vara allt ifrån funktionärsinsatser, till försäljning, till genomförande av olika andra ideella arbetsuppgifter.*

*En förening är och blir så stark som föreningens medlemmar tillsammans gör den. Att vara medlem i en ideell förening innebär således att jag hjälper till i den mån jag kan och som fungerar utifrån min livssituation.*

*Men som föräldrar har vi såklart även en viktig roll i att stötta våra barn utifrån bästa förmåga.*

# Varför?

Det kan vara bra att då och då stanna upp och reflektera över varför vi gör olika saker. Fundera tyst för dig själv i ett par minuter över följande frågeställning:

**Varför vill jag att mitt barn idrottar?**

9 av 10 barn är  
någon gång med i  
en idrottsförening

# 100-poängaren

## Vilka är dina mål med ditt barns deltagande inom barn- & ungdomsidrotten?

Du har 100 poäng att fördela fritt i formuläret nedan. Om du behöver kan du skriva i egna mål om det finns mål som är viktiga för dig men som saknas. Syftet är alltså att fylla i vad du anser är viktigast att ditt barn uppnår inom idrotten.

Först tyst för er själva några minuter!

- **Att han/hon...**
- ...blir en duktig idrottsman/kvinna
- ...lär sig utöva den specifika idrotten
- ...lär sig arbeta i grupp
- ...får vinna och gör bra resultat
- ...får ökat självförtroende
- ...lär sig handskas med motgångar
- ...får en god fysisk hälsa
- ...får en god psykisk hälsa
- ...lär sig saker som är till "nytta i livet"
- ...har roligt
- ...får vänner/kompisar
- ...lär sig social kompetens
- ...får ett livslångt intresse för att röra på sig
- Annat: \_\_\_\_\_

# **Hur gick snacket i grupperna?**

# Varför stöttar stat och kommun idrotten?

- Fysisk folkhälsa
- Psykisk folkhälsa
- Meningsfull fritid
- Social kompetens

*Troligtvis blir ingen elithockeyspelare från det här laget...*

# **Perspektiv på barn- och ungdomsidrott...**





Först kom idrotten...

...av män för män

...sen kom kvinnorna

...och sedan kom barn- och ungdomsidrotten

Anpassningar!

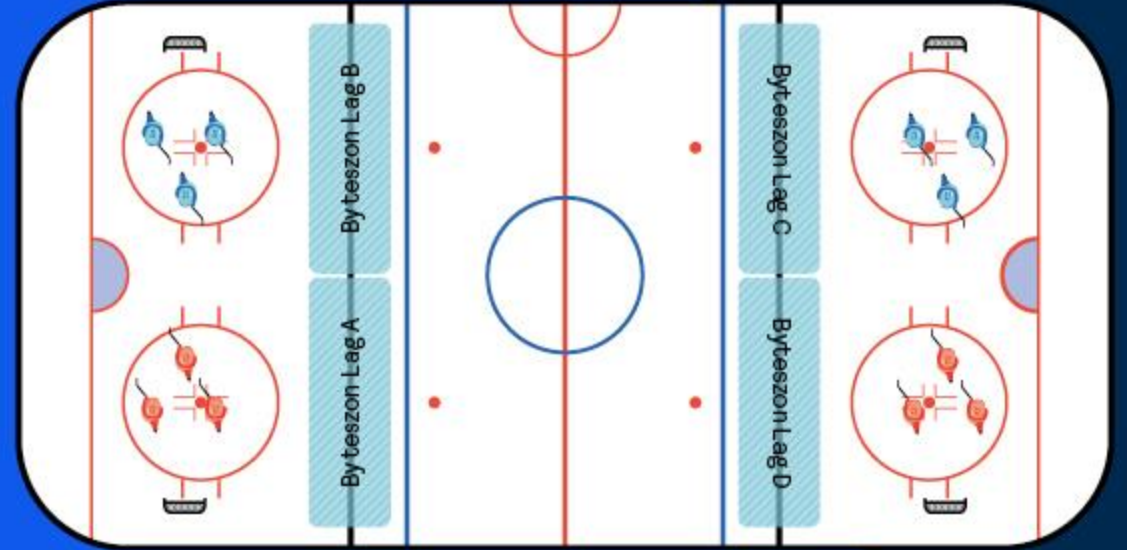
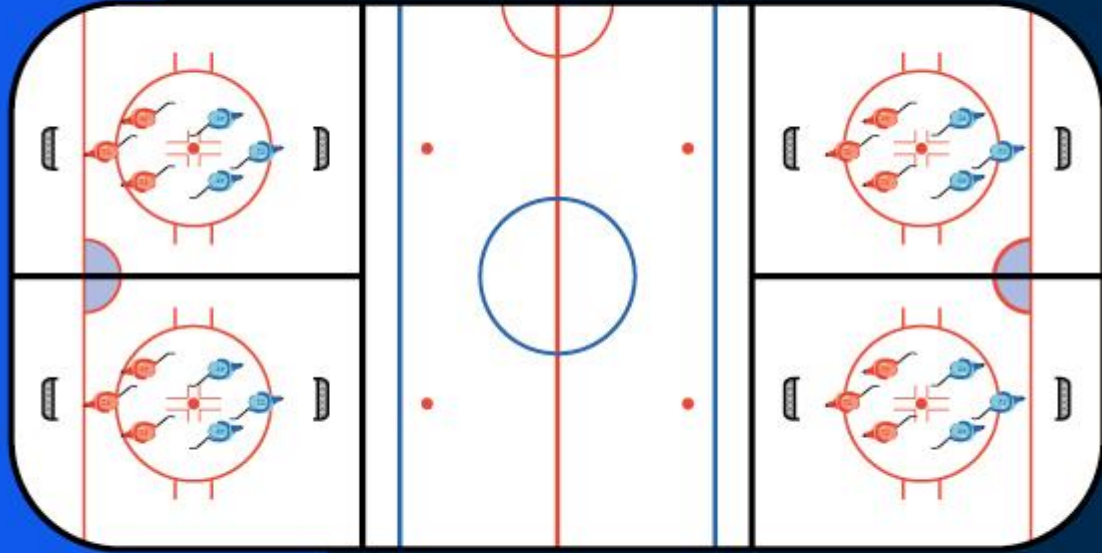
Barn är inte små  
vuxna

# Smålagsspel/Helplansspel

- Detta exempel är från samma träning och samma spelare som har följts! (U14)

Moment	Smålagsspel	Helplansspel
• Aktiv Tid	5 min 06 sek	4 min 43 sek
• Passningar	8 <u>st</u>	3 <u>st</u>
• Mottagningar	6 <u>st</u>	2 <u>st</u>
• <u>Presspel</u>	7 gånger	1 gång
• Spelvändningar	9 gånger	1 gång
• F-spel vid eget mål	3 gånger	0 gånger
• Kamp framför off mål	3 gånger	0 gånger
• Klubbrytningar	6 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Närkamper	7 <u>st</u>	1 <u>st</u>
• Tacklingar	2 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Skott	6 <u>st</u>	1 <u>st</u>
• Returer	2 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Mål	1 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Puckbehandling	9 gånger	3 gånger
• Finter	8 <u>st</u>	0 <u>st</u>
• Skridskoövergångar	5 <u>st</u>	1 <u>st</u>







Först kom idrotten...

...av män för män

...sen kom kvinnorna

...och sedan kom barn- och ungdomsidrotten

Anpassningar!

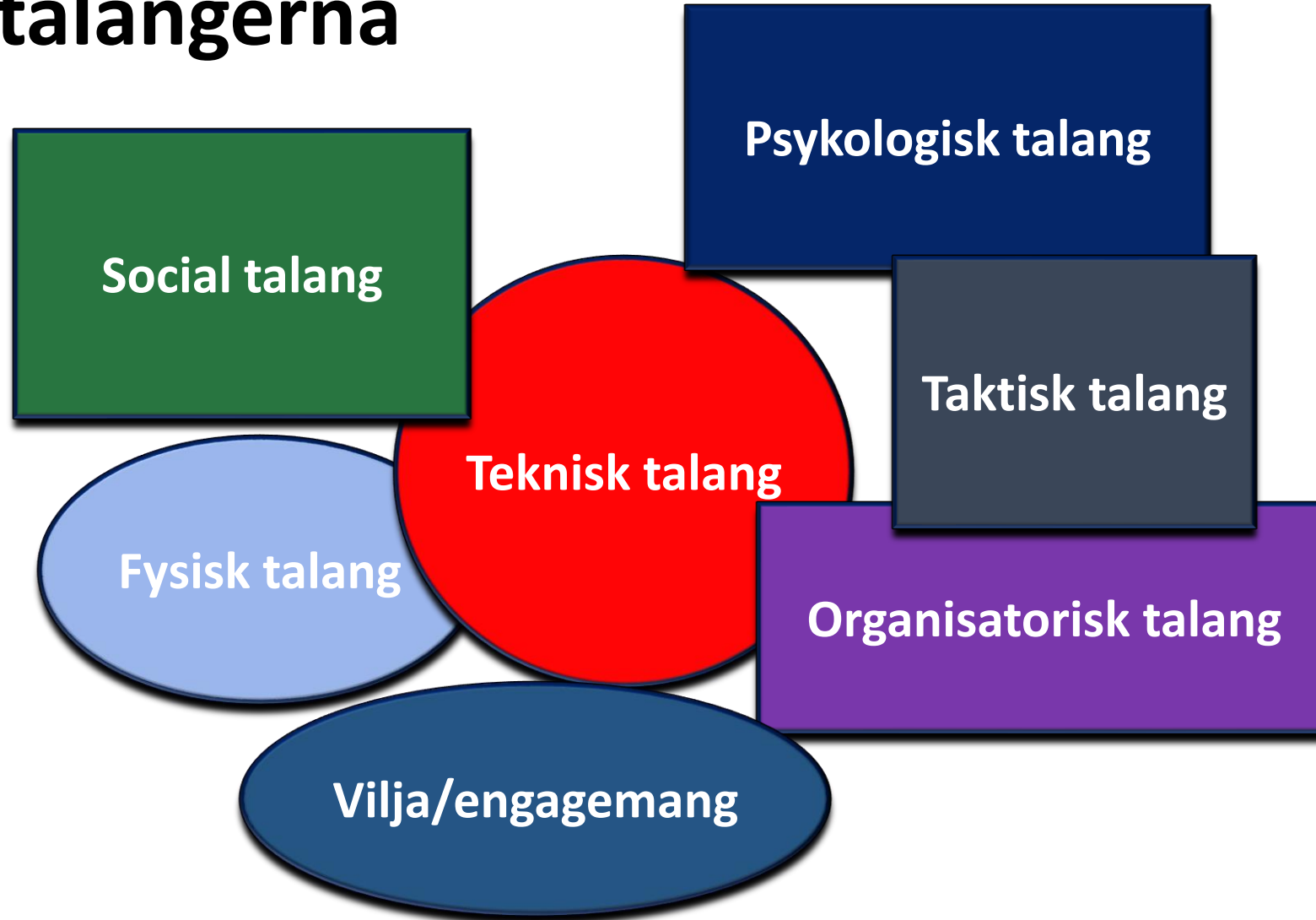
Barn är inte små  
vuxna



# Varför inte slutresultat och tabeller?

- Vi får fortfarande tävla!
- Utvecklingsfokus istället för resultatfokus
- Ansträngningen har vi kontroll över, resultatet har vi inte kontroll över
- Våga misslyckas
- Motverka resultatfokus hos tränare och föräldrar
- Motverka toppning och utslagning
- Främja allsidig träning och teknikträning (flera idrotter, mindre taktik)
- Ointressant att jämföra barn i olika biologisk mognad

# De 7 talangerna



# **Hur får vi våra barn att idrotta längre?**

**Varför fortsätter  
barn och ungdomar  
att idrotta?**

A green speech bubble with a white outline, containing the text 'Det är roligt!'.

**Det är roligt!**

**Varför slutar barn  
och ungdomar att  
idrotta?**

A red speech bubble with a white outline, containing the text 'Det var inte roligt längre!'.

**Det var inte  
roligt längre!**



# FUNMAPS

- Amanda J. Visek, The George Washington University, Washington, DC
- Children cite "fun" as the primary reason for participation in organized sport, and its absence as the number one reason for leaving organized sport
- Men vad menar barn med "roligt"?
- 142 aktiva, 37 tränare, 57 föräldrar, Vad gör idrott roligt för aktiva?
- Sortera i olika högar det som man ansåg hörde ihop





[Figure 1](#)

The point FUN MAP. This map pictorially displays the 81 fun-determinants that were brainstormed and sorted by players, parents, and coaches. Points that are located closer to one another on the map are more similar to one another than points located more distally from one another.

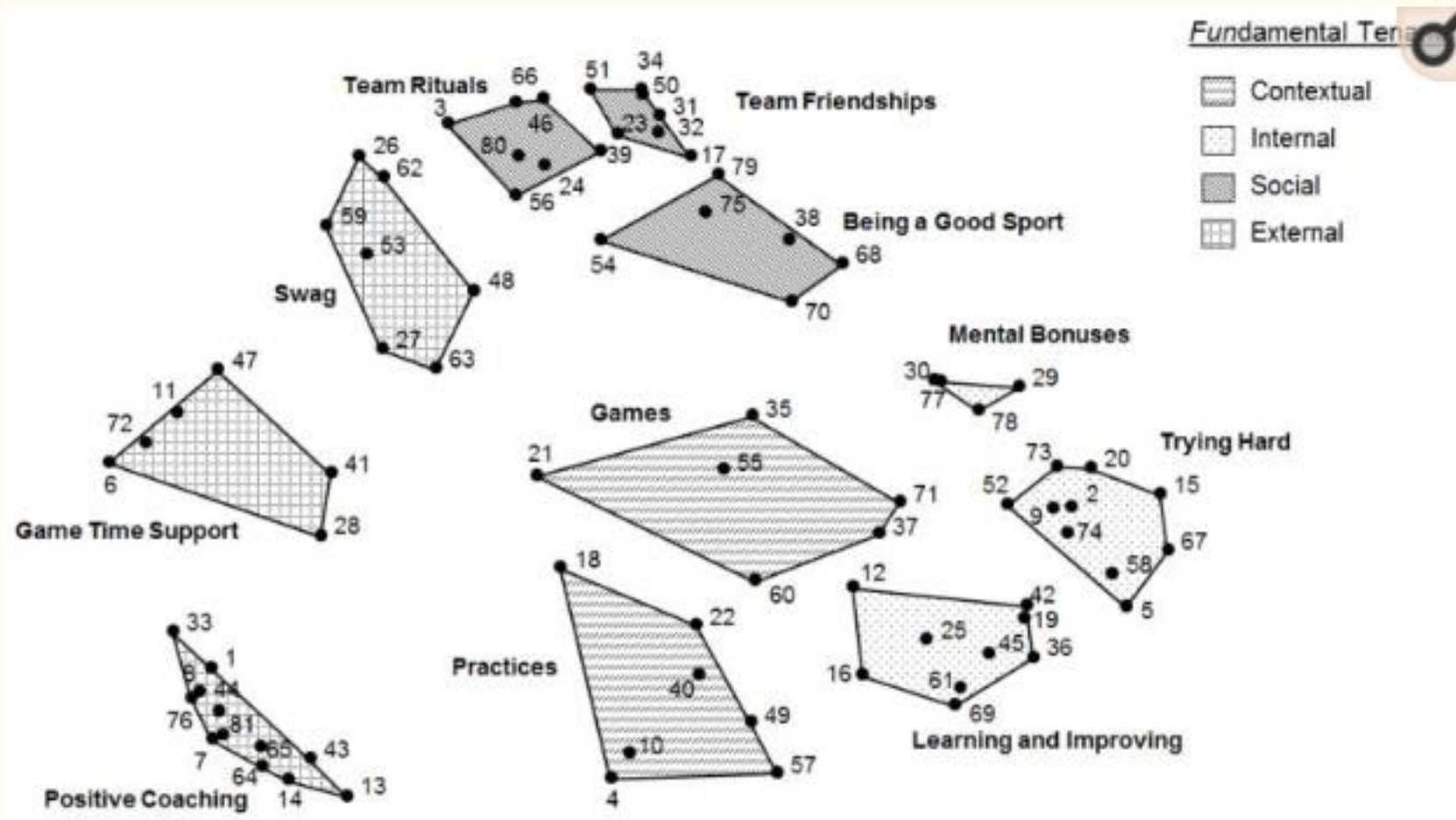


Figure 2

The point cluster FUN MAP. This map illustrates the 11 dimensions of fun conceptualized from the 81 fun-determinants by players, parents, and coaches. The patterns represent the 11 fun-dimensions as four overarching *fundamental tenets* of fun.

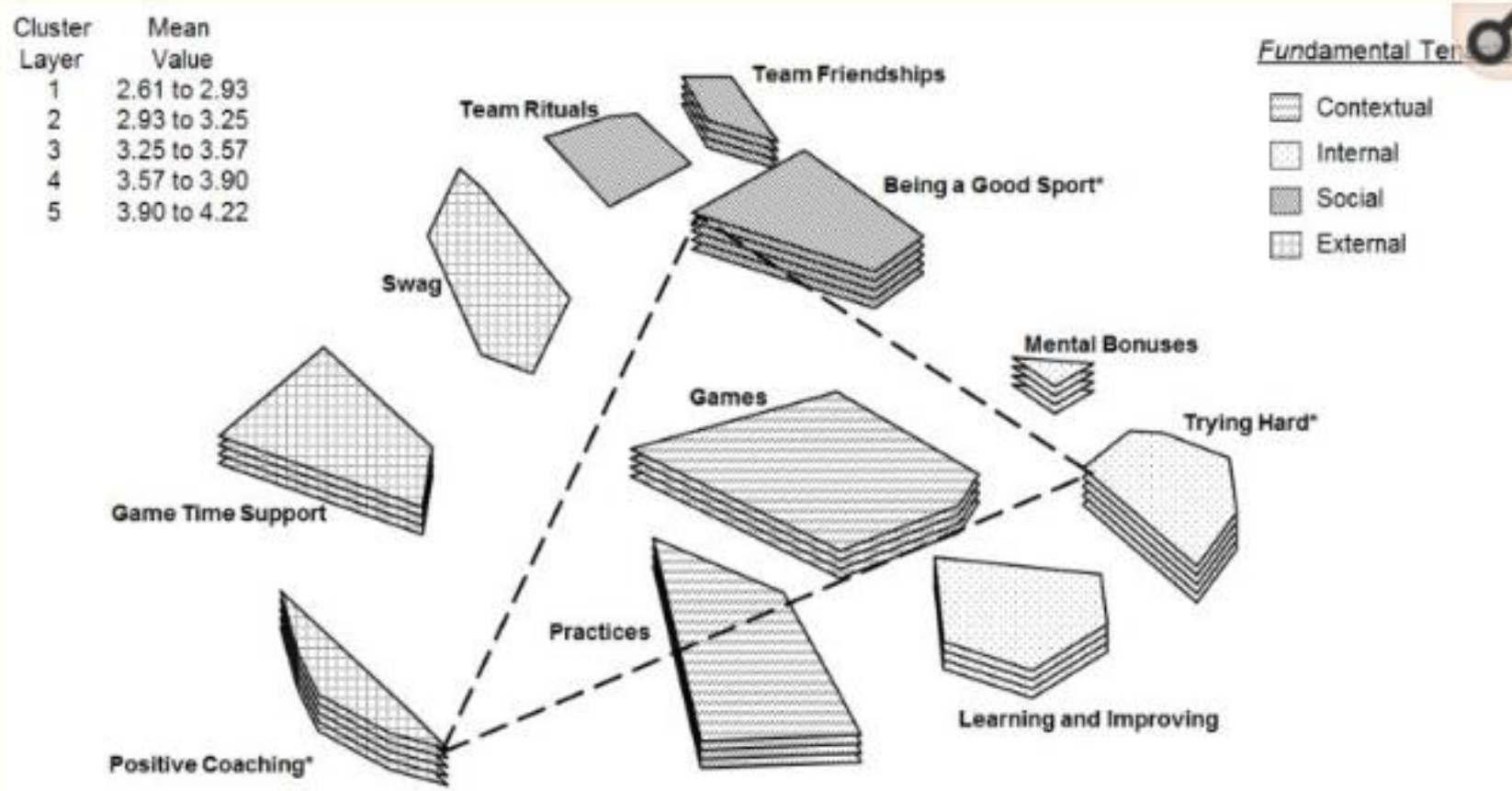


Figure 3

The cluster rating FUN MAP. This map combines qualitative and quantitative data by representing the mean importance rating for each dimension via layers; dimensions with a greater number of layers indicate greater importance to fun. Connected via dashed lines, the three highest rated dimensions of fun, "Being a good sport", "Trying hard", and "Positive coaching" collectively define the youth sport ethos.



# One thing that makes playing sports fun for players is...

Note. The 11 fun-factors (bolded) and the fun-determinants within each factor (bulleted) are listed in order of importance from highest to lowest.



Västerbottenregionen

## Positive team dynamics

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

## Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

## Positive coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

## Learning and improving

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.
- Improving athletic skills to play at the next level
- Learning new skills
- Using a skill you learned in practice during a game
- Playing different positions
- Going to sports camp
- Copying the moves and tricks that professional athletes do

## Game time support

- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- A ref who makes consistent calls
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game
- Having your parent(s) watch your games
- Getting complimented by other parents

## Games

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

## Practice

- Having well-organized practices
- Having the freedom to play creatively
- Taking water breaks during practice
- Scrimmaging during practice
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

## Team friendships

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Being part of the same team year after year
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Talking and goofing off with teammates
- Meeting new people

## Mental bonuses

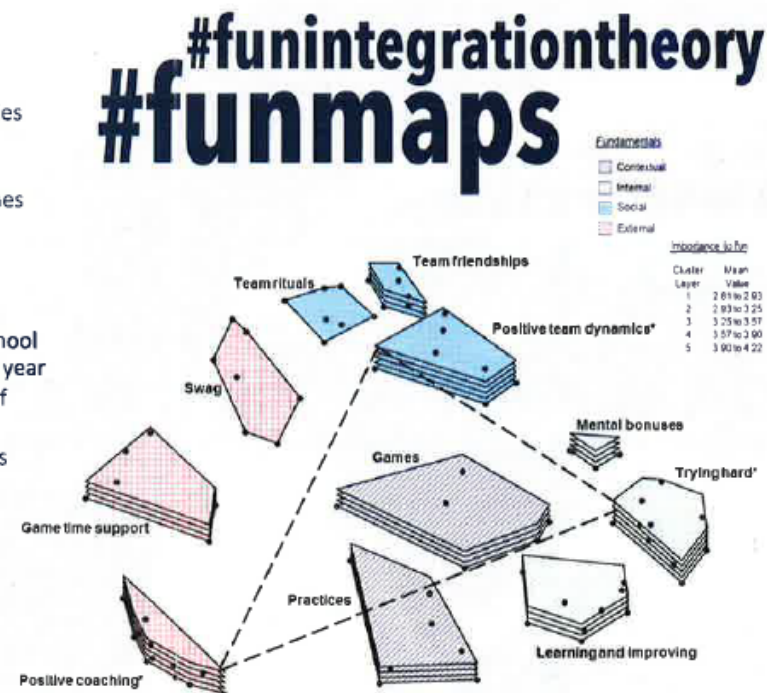
- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

## Team rituals

- High-fiving, fist-bumping, hugging
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- Doing team rituals
- End-of-season/team parties
- Carpooling with teammates to practices and games
- Going out to eat as a team
- Doing a cool team cheer

## Swag

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken



# Self determination theory

## Kontrollerad

Jag måste

Jag får inte

Introjicerad

Integrerad

## Autonom

Jag vill

Styrketräning

Inre motiverade individer anstränger sig  
mer och tenderar att fortsätta längre

För att få  
Spela

att det är bra  
men tråkigt

Jag upplever  
tillfredställelse

Yttre

## Konsekvens

Jag gör det för att slippa  
något eller få något

## Egenvärde

Jag får  
tillfredställelse  
av att göra det

Inre

# Grundläggande psykologiska behov

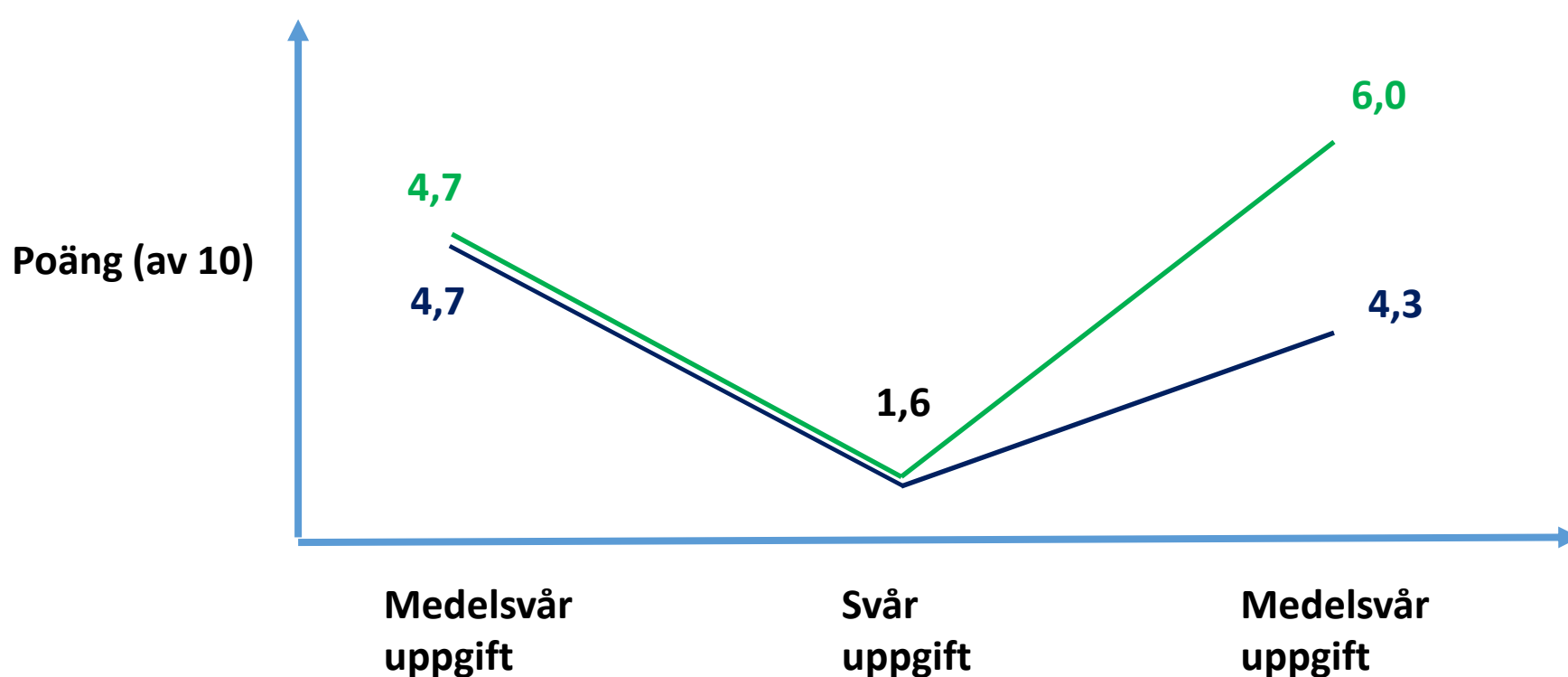
- Kompetens (känna att jag kan och att jag utvecklas)
- Samhörighet (knyta sociala band)
- Autonomi (känna att jag styr själv, att det är jag som vill)

För dig som förälder:



**Stötta och beröm!**

# Har typen av beröm betydelse för framtida prestationer?



**Beröm för ansträngningen**  
Bra kämpat, vad ihärdig du varit!

**Beröm för resultatet**  
Vad duktig/smart du är!



Ihärdighet &  
glädje

Duktig/smart → fokus på resultat, kämpat/ansträngning → lärande

*6 studier, Mueller, Claudia M.; Dweck, Carol S. 1998*



# Har typen av beröm betydelse för framtida prestationer?

**Beröm för ansträngningen**  
Bra kämpat, vad ihärdig du varit!

Tenderar att välja en lika svår eller en **svårare** uppgift!

**Beröm för resultatet**  
Vad duktig/smart du är!

Tenderar att välja en lika svår eller en **lättare** uppgift!

**Blir rädda att misslyckas!**

Duktig/smart → fokus på resultat, kämpat/ansträngning → lärande

*6 studier, Mueller, Claudia M.; Dweck, Carol S. 1998*

# Har typen av beröm betydelse för framtida prestationer?

Va bra att ni vann!

Härligt, 3 mål idag!

Bra att du jobbar hemåt!

Kul att ni försöker passa till varandra!

Vad kul att se att du vågar skjuta!

Bra kämpat idag!

**Beröm för ansträngningen**  
Bra kämpat, vad ihärdig du varit!

**Beröm för resultatet**  
Vad duktig/smart du är!

Duktig/smart → fokus på resultat, kämpat/ansträngning → lärande

*6 studier, Mueller, Claudia M.; Dweck, Carol S. 1998*

# Tillåtande klimat

- Vi blir inte bättre om vi håller oss inom trygghetszonen
- Utmana trygghetszonen
- Beröm misslyckanden





**Enligt en studie vid Högskolan i Halmstad så upplever 1 av 5 idrottande barn och ungdomar press från förälder.**

Nästan inga föräldrar anser att de själva sätter press på sina barn, däremot tycker, nästan hälften, att andra gör det. Din inställning och attityd avgör om ditt barn ska tycka det är kul med idrott nu och senare i livet.

Hur tänker du kring att stötta kontra att pressa?

Har du haft roligt?

Hur gick det?

Hur har du haft det?

Gjorde du mål idag?

Vann ni?

Är du hungrig?

*Att samtala om:*

**Vad är det första du frågar ditt barn när han eller hon kommer hem efter en match?**

**Vilka signaler tror du att det sänder?**

**Hur tänker ni kring att stötta  $\leftrightarrow$  pressa?**

# Grundläggande psykologiska behov

- Kompetens (känna att jag kan och att jag utvecklas)
- Samhörighet (knyta sociala band)
- Autonomi (känna att jag styr själv, att det är jag som vill)

För dig som förälder:

**Stötta och beröm!**

**Uppmuntra att vara  
en schysst kompis!**

# Gruppen viktigast för att det ska vara roligt!

- Uppmuntra ditt barn till att behandla andra så som dom själva vill bli behandlade
- Försök stävja skitsnack om andra barn
- Lär ditt barn att vi alla är olika och att vi tycker och tänker olika utan att det behöver vara rätt eller fel
- Berätta för ledarna i laget om ni upptäcker problem
- Bättre att ta i problem tidigt innan de växer
- Uppmuntra ert barn att prata med ledarna om det uppstår problem som dom inte kan lösa på egen hand
- Uppmuntra att visa hänsyn

# Grundläggande psykologiska behov

- Kompetens (känna att jag kan och att jag utvecklas)
- Samhörighet (knyta sociala band)
- Autonomi (känna att jag styr själv, att det är jag som vill)

För dig som förälder:

**Stötta och beröm!**

**Uppmuntra att vara  
en schysst kompis!**

**Lägg dig inte i!**



# 15

## *budord om din roll som förälder*



### 4

*Låt barnen (så långt som det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand.*

- **Inte så kul att bli bedömd hela tiden**
- **Tipps och feedback i all välmening kan ge en upplevelse av press, krav eller av att bli bedömd**
- **Tipps och feedback kan även ge en upplevelse av stöd och hjälp och av att man bryr sig om**
- **Fråga om lov, före feedback eller tips**
- **Tänk på att dina tips kan gå emot ledarnas instruktioner**
- **Ställ gärna öppna frågor och låt barnet berätta! Stora öron – liten mun!**

Lita på ledarna i laget!

Fråga om det är något ni funderar över eller som ni inte förstår

# 15

*budord  
om din  
roll som  
förälder*



9

*Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.*

- Domarna är under utbildning.
- Yngre lag → mer oerfarna domare
- Brist på domare
- Vi behöver vara rädda om de domare vi har!



# SUNDSVALL HOCKEY VÄRDEGRUND



Föreningens värdegrund ska fungera som ett fundament samt vara en integrerad del av den vardagliga verksamheten och support till allt beslutsfattande. Sundsvall hockeys värdegrund ska tydligt visa vad vi står för samt bidra till glädje och stolthet över föreningen.

## GEMENSKAP

I vår förening är alla välkomna i gemenskapen. Vi är en förening med en röst, där vi drar åt samma håll och där föreningen är större än laget och laget är större än den enskilde individen. Vi visar respekt gentemot varandra och andra genom ord och handling. Mobbing och trakasserier tolereras inte och för oss är rent spel en självklarhet.

## UTVECKLING

I vår förening ska vi erbjuda en långsiktigt utvecklande miljö för alla spelare och ledare, såväl sportsligt som socialt. Detta skapar vi genom att ha utbildade spelare, ledare och övrig personal som är nyfikna och positivt inställda till kompetensutveckling.

## AMBITION

Alla inom föreningen agerar goda ambassadörer för Sundsvall Hockey och för Sundsvall. Vi har en ambition att ligga i framkant och vi tar ett stort socialt ansvar. Vi agerar med noggrannhet och professionalism. Inom vår ungdomsverksamhet jobbar vi för att rekrytera och behålla en bred bas, samt ge förutsättningar för vidare spel på junior- och seniornivå. Inom vår junior- och senior-verksamhet drivs vi av att utveckla hög kvalitet och kapacitet på elitnivå, såväl för spelaren som för laget.



Västernorrland

Alla får vara med!  
(→U16/J18)

Välutbildade tränare!

Stor bas, vass spets!

# Summering/medskick

- Barn är inte små vuxna
- Beröm ansträngningen, fokusera inte på resultatet
- Stötta och uppmuntra utan att lägga sig i
- Stötta ditt barn i att vara en bra kompis
- Stötta ledarna i laget
- Stötta domarna

**Tack!**



Västernorrland

