



## Att ta ansvar för sin Utveckling som människa och Idrottare

### Individuellt spelar utvecklingsprogram (VERKTYG)

1. Vision -*Vart ser jag mig om 3-5 år*
2. Egenträning- *Vilken typ av träning ska jag bedriva! Tränings metodik-Vad är bästa träning för min ålder!*
3. Realistisk målbild -*Vad kan jag offra för att nå målet träna här och nu! att göra en träningsplanering (År,, Månad, Vecka, Dagsplanering)*
4. Kamratskap-*Hur blir jag en bättre kompis! Förstå att dina medspelare är viktig för din utveckling*
5. **TAK**-Tillit-Ansvar-Kommunikation, *Hur blir vi bättre JAG i Laget! med Vilja, Fantasi, Kunskap, och kunna Handha Hockey utrustning!*
6. *Yrkes Mentor - Hur finner jag en bra mentor för min utveckling!*
7. *Goda vanor- att skapa en Rödtråd för dig som spelare och människa t.e.x att alltid vara noggrann med min träning!*

*Vi kan ge dig Verktyn du måste göra jobbet!*

#### **Vision :** Vart ser jag mig om 3-5 år

Vad är min Vision för idrottandet, (NHL, SHL, Allsvenskan, el. Bara att spela med kompisar, etc) försök sedan spalta ner det till var du är idag, träna här och Nu! är vision att nå högst upp, kommer det troligtvis innebära mycket uppoffring av din fritid samt att det kommer vara mindre tid till att umgås med klasskamrater!

#### **Egenträning** Individuell utvecklingsplan (Vilken typ av träning ska jag bedriva!)

Alla hockeyspelare med ambitioner bör ha en individuell utvecklingsplan.

En plan som spelare tillsammans med förtrogen ledare, Akademi el organisation (SHSA) arbetar fram. Målet är att vid 1-2 tillfällen per säsong diskutera och poängsätta ett antal för hockeyn viktiga kvaliteter.

Utifrån denna bedömning och poängsättning (t.ex. i färger med text **Väl godkänd**) skapas en bild av starka sidor och förbättringsområden. Denna bild är sedan en hjälp för spelare och tränare på vägen mot en mer optimal utveckling. Områden som finnas med i denna plan är: 1/ Teknik 2/Taktik 3/Fysisk status 4/Psykologiska faktorer 5/Träning 6/Matchning. Analys program framtagit av SweHockey Star Akademi (SHSA)

Planen bör anpassas efter ålder och utvecklingsnivå.

. Utvecklingsplanen ska innehålla ett antal olika mål och metoder för hur dessa ska uppnås. Det är mycket viktigt att detta är ett levande dokument och en naturlig del av idrottsvardagen.

## **Kroppskontroll**

En av det viktigaste träningsmetodik för att nå långt inom sin idrott är att träna kroppskontroll bra träning för att uppnå bästa kroppskontroll, Pilatus träning, Yoga, Airobic, Balansövningar, Gymnastik,

## **Teknikträning**

Skridskoåkning, puckföring, passningar, skott och närkampsspel är ishockeyns tekniska grunder. Och är viktig för att uppnå bra spelförståelse!

Dessa grunder behöver mycket nötning och repetition för att läras in på bästa sätt. Så ofta det går ska du i unga år nöta skridskoåkning. Inte bara på lagträningar utan också på egen hand eller tillsammans med kompisar.

Det kan göras på allmänhetens åkning, genom att spela bandy, genom att åka på uppspolade naturisar och på sjöar när vinterklimatet tillåter. Puckföring och finter kan man öva på utan tillgång till is, genom att dribbla tråkolor och golfbollar på barmark, och genom landhockeyspel och innebandy.

För att träna skott krävs en träskiva av något slag som underlag och ett mål framför en vägg. Med en hink puckar, en klubba och ett par hockeyhandskar så är du klar att börja skjuta. Öva på handledsskott, dragskott, slagskott och backhandsskott. Träna på prickskytte, snabba skott och oannonserade överraskningsskott. Se till att varje skott har ett syfte och mål *att alltid skjuta dit du siktar!*

Att till fullo behärska ishockeyns tekniska grunder kan leda dig långt.

## **Träna och öva ofta**

Forskare och experter talar ofta om hur stor träningsmängd och hur mycket övning som krävs för att bli riktigt bra på ishockey t.ex. Hockey är svårt att bli bra på om man inte övar tillräckligt mycket.

Därför bör du ta varje tillfälle i akt i din vardag för extra övning. Att repetitioner är *kunskapens moder* man bör välja träningsgrupp utifrån var man får repetera moment flest ggr

Några exempel: -Spela fotboll på rasten i skolan. -Gå alltid ut och rör på dig på rasterna i skolan. Sitt inte inne och slappa. -Spela innebandy på fritids. -Spring ikapp med kompisarna på hemväg från skolan. -Skojbrottas med kompisar, syskon eller föräldrar. -Klättra i träd och rör dig i naturen. -Hoppa (jämfota eller på ett ben) uppför trappor. -Kör lite armböjningar och situps framför TV:n. -Cykla till skolan och den organiserade lagträningen.

Ja, det finns en mängd olika sätt att röra på sig i vardagen. Det gäller bara att ta chansen och göra det till en vana. Varje dag!

## **Fysisk träning**

Om du ska kunna utvecklas som hockeyspelare och nå din fulla potential så är din fysiska status grunden och basen. Därför måste man i tidig ålder börja med fysisk träning för att bygga upp en god atletism. All modern forskning visar att styrketräning måste startas upp i 6-årsåldern.

Styrketräning med den egna kroppen som belastning är en bra start. Armböjningar, räckhävningar (chins), knäböjningar på ett och två ben, utfall och step-ups, benlyft och sit-ups, är exempel på bra övningar. Nästa steg är att nöta in tekniken i olika

skivstångsövningar, såsom knäböj, frivändningar, ryck och bänkpress. Använd endast stång eller pinne i början. Successivt och med ökande ålder kan viktbelastning adderas.

Huvudsyftet med denna träning är av skadeförebyggande art. En stark kropp håller bättre än en svag dito. För att kunna öva in rätt teknik i skridskoåkning krävs starka ben och en stark bål. Då kan man få till det rätta sittet och orka hålla upp överkroppen i åkningen. God skottförmåga kräver en stark kropp, där kraften i armar och bål är avgörande.

Snabbhet är en annan viktig faktor i ishockey. Sprintlöpning med innehåll som starter, stafetter, tävlingar på kort-korta distanser, ruscher i uppförs- och nedförsbacke, är bra träningsmoment.

**Mental träning:** kan tränas med bla, Life Kinetik, ett program där vi aktiverar och tränar Höger, vänster hjärnhalva, visuallisering, adutivt, reaktion, känsla, timing,

Att använda sig av visualisering används även av å andra idrotter med stor framgång! Så som slalom etc.

Genom att visuallisera så aktiverar du flera siner, att tex kvällen innan match visuallisera olika situationer som troligtvis kommer inträffa på matchen på så sätt kommer du vara mer förberedd ifall den situationen uppstår.

## REALISTISK MÅLBILD

**Realistisk Målbild:** Börja med att träna här och nu! Skapa en tränings planering för-dagen-veckan-månaden-året! Dela sedan upp vad du ska träna på, dagligen av ex,(Styrka, Teknik, Motorik, Kroppskontroll, Mentalträning) hur många pass/V ? vad ska jag lägga focus på 1,2,3 etc /månad? Vad ska jag förbättra denna säsong? Skriv 5-10 delar du vill förbättra underåret? (skottet, skridskoteknik, Puckföring, spelförståelsen, målskyttet, passning mottagning, kroppskontroll,)

PS:försök finna den bästa träningen för din ålder?

### Träningsplanering

Att tidigt vara med och planera sin träning och sitt idrottande är en grundförutsättning för rolig och utvecklande verksamhet.

Det gäller att försöka svara på frågor som: -Hur mycket ska jag träna? -Vad ska jag träna på? -Hur ska jag äta för att må bra? -Hur får jag tillräckligt med sömn och vila? -Vad vill jag och vad behöver jag träna extra på? -Hur ser min kortsiktiga planering ut (morgondagen, nästa vecka etc...)?

Det finns en studie på Forsberg, Sundin, Näslund, Hedman, vad de menar gjorde dem till de NHL spelare, det som är gemensamt hos dem var att alla var väldigt aktiva under hela ungdomstiden!

Att redan från 10 års ålder aktiverade dom sig mellan 25-30 tim/V med Aktivitet menas (Träning med sina klubblag, att dom Spelade fotboll/Innebandy på raster, Cyklade till och från skolan, på fritiden var dom på fotbollsplanen på sommaren eller klättrade i träd, vinterhalvåret mesta dels vid hockeyrinken eller spelade land hockey på vägen hemma! En hög målbild kräver

Att efter säsongsavslutningen upprätta en egen plan för kommande säsong när det gäller allsidig träning och spel (sommaren, hösten, vintern, våren)?

Genom att bygga en enkel och praktisk plan för idrottandet, skapas bättre möjligheter för att utvecklas och för att ha kul. Ordning och reda skapa Goda vanor, vara noggrann i din träning är en bra grogrund för utveckling.

Träningsplanering hjälper också till med att ge utrymme åt andra viktiga aktiviteter under uppväxtåren som studier och umgänge med kompisar. Oavsett ålder och nivå är en bra och anpassad planering en mycket bra grund att stå på.

## KAMRATSKAP

Kamrat genomsyras av följande begrepp: Attityd, Moral, Respekt, Ansvar och Trygghet.

Kamratskap är viktig i din utveckling som spelare, du kommer du behöva hjälp från dina medspelare för att fullt ut lyckas på isen!

**Attityd** att visa kompisar vad du står upp för! Tex att tackla i stället för att bli tacklad hjälpa din medspelare i trånga situationer, stå bakom för vad du visar!

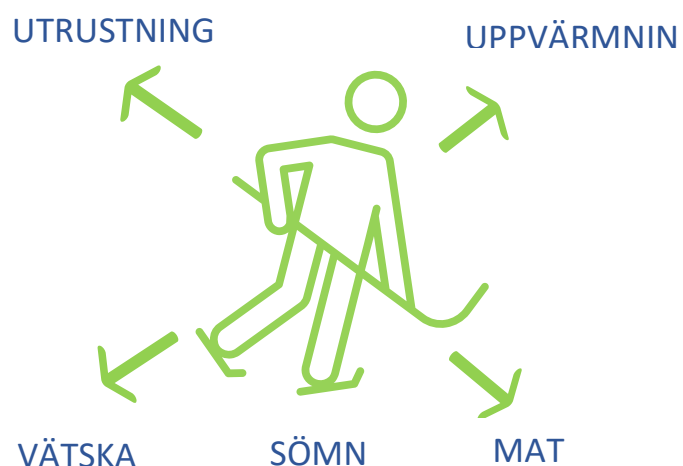
**Moral** att inte vara förljugen mot dina medspelare utan att de kan lita å vad du säger till dem!

**Respekt** att se och lyssna på dina medspelare,

**Ansvar** att du också jobbar lika hårt i femman som alla andra tex att back checka, täcka skott!

**Trygghet** att man är lugn och saklig i allt man tar sig för!

**TAK** Tillit-Ansvar-Kommunikation, *Hur blir vi bättre JAG-et i Laget! med Vilja, Fantasi, Kunskap, och att kunna Handha hockeyUtrustning!*



Att se helheten av vad som gör dig till en bättre hockey-spelare!

## **YRKES MENTOR**

### **Mentorskap**

För alla människor är det viktigt att på ett avspänt och naturligt sätt diskutera frågor av olika art.

Därför är det jättebra i unga år att ha en äldre och mer erfaren person som bollplank och mentor.

Det kan vara mor- eller farföräldrar, det kan vara någon kompis mamma eller pappa, någon annan tränare än ens egen i klubben, ett äldre syskon eller en äldre kusin, eller en äldre kompis.

Däremot så brukar inte ditt hockeylags tränare eller dina föräldrar fungera särskilt väl som mentorer. De är för insyltade i ditt idrottande. Det blir för mycket prestige i samtalet.

I övrigt ska du omge dig med människor som får dig att växa, med sådana som får dig att må bra. Det har du rätt till.

## **Goda vanor Egen träning!**

### **1. Se över din självbild**

Våra vanor är starkt kopplade till hur vi ser på oss själva. Driften att uppföra sig i enlighet med sin självbild kan vara så stark att man omedvetet saboterar för sig själv. Ser du dig som en soffpotatis men vill börja träna? Börja se dig själv som en träningsperson! Sätt mål utifrån din önskade identitet.

### **2. Sätt mål och delmål**

Sätt ett mätbart och realistiskt mål, exempelvis ”jag ska träna tre extrapass i veckan”. Formulera målet som en tydlig instruktion om vad du ska göra – hur mycket, hur ofta och hur länge? Börja med ett mål som känns lätt att uppnå, så du peppas att göra mer. Bryt gärna upp målet i mätbara delmål. Det skulle kunna vara att endast träna på måndagar, onsdagar och fredagar.

### **3. Skaffa rätt verktyg**

Motivation kommer och går, förlita dig inte på en känsla. Fundera istället över vad du behöver för att nå målet, vilka verktyg? Ny kunskap? Ett gymkort? Eller behöver du skaffa mentala verktyg?

### **4. Skapa ett schema och håll det**

Ta din nya vana på allvar! Planera in tid i kalendern, boka tider med dig själv som du respekterar. Om tiden och motivationen tryter så håll dig ändå till ditt schema även om du bara gör en liten del av det du tänkt. Har du inte tid att träna en timme, träna 10 minuter. Det handlar om att etablera och befästa den nya vanan, inte om hur mycket du gör. Kom ihåg målet!

## **5. Koppla en ny vana till en gammal**

Underlätta etablerandet av din nya vana genom att knyta den till en vana du redan har, som att borsta tänderna, hämta barn eller åka buss. Då blir det som du redan gör triggern för den nya vanan, som ”innan hämtning gör jag tio situps” eller ”när jag sitter på bussen mediterar jag”.

## **6. Identifiera dina fallgropar**

Fundera på när, var, hur och varför du ”faller dit” och bryter ditt löfte och exempelvis äter godis. Är det när det är ”två för en” i butiken? Är det när du är trött, stressad eller när du har tråkigt? Vad kan du göra istället? Och vad du kan göra för att undvika dina fallgropar?

## **7. Undanröj triggers**

Rensa bort alla triggers till beteenden som du vill undvika. Vill du exempelvis äta hälsosammare – sortera bort all skräpmat hemma. Lägg istället fram saker som påminner dig om din nya vana, som en kokbok eller träningskläder.

## **8. Skaffa en vane-kompis**

Att berätta för andra om ditt löfte ökar sannolikheten att du klarar att hålla löftet. Välj ut en kompis som du kan bolla med, vara ansvarig inför och som är med på din förändringsresa och kan stötta och utmana dig. Ha regelbundna avstämningar!

## **9. Härda ut och lär dig hantera bakslag**

Acceptera att det är tufft och inse att en förändring kräver att du härdar ut. Gå inte och vänta på träningslusten, utan stick ut och träna! Tänk inte så mycket – gör det bara. Fokusera på vinsterna med din nya vana och beröm dig själv. Och om du någon gång faller tillbaka i gamla beteenden, kom ihåg att det är mänskligt. Skulle du ta en godisbit fast du slutat med godis, se till att du snabbt kommer på banan igen.

## **10. Fokusera på framstegen**

När du når ett delmål eller mål, fundera på vad du gjorde eller tänkte för att lyckas? Upprepa ditt framgångsrika beteende. Och självklart är du värd en belöning. Unna dig något du verkligen vill ha – kanske nya lyxiga träningskor? Klappa dig själv på axeln varje gång du lyckas – du är nu på god väg att skapa en ny och bättre vana!

Hos oss hittar du allt du behöver för att ta hand om dig i höst, i form av inspiration, råd och tips och en massa produkter. Välkommen.

### **Godavanor:**

i skolan  
I hemmet  
På fritiden

**Innan träningen? Övningar med** finmotorik yoga, gymnastik, kroppskontroll, hjärn gympa( h o v hjärnhalva, visuellt, auditivt, reaktion, känsla, timing,

### **Under träning :**

att i alla moment göra sitt bästa!  
Att tävla mot dig själv i tex. momente målskyttet!  
Att koppla på noggrannheten i all a tekniska moment

**Efter träning:** yoga, stretch,

## **Goda vanor Kostlära**

Egentligen är DU den enda som kan avgöra hur väl DU lyckas med DITT ishockeyspelande.

Ta ansvar för dina beslut och handlingar. Se till att äta ordentligt, både kvantitativt och kvalitativt. Alltid bra frukost innan skolan. Gröt eller fil/yoghurt med müsli, några mackor med pålägg och 1-2 ägg är en bra start.

Tidpunkt för lunch, middag och mellanmål kan variera beroende på skol- och träningstider. Utöver frukost ska du äta lunch och middag innehållande kött/fisk, pasta/potatis/ris, och grönsaker. Dessutom ska du under dagen lägga in 2-3 mellanmål bestående av yoghurt/fil, keso eller mjölk, smörgås, och frukt. Se alltid till att få i dig ordentligt med grönsaker och frukt. Kött, fisk, fil/yoghurt, keso och mjölk ger dig kroppens byggstenar i form av proteiner, och även livsnödvändiga fetter.

Pasta, ris potatis, bröd, müsli, frukt och grönsaker innehåller bl.a. mycket kolhydrater som ger dig bränsle. Frukt och grönt ger dig vitaminer och mineraler så att du håller dig frisk och kry.

Under uppväxten är det också extra viktigt att sova i tillräcklig mängd, vilket innebär 8 - 10 timmar per natt. Självklart är att helt avhålla sig från alkohol, tobak och droger. Dessa bryter ner kroppen och förstör utvecklingen till ishockeyspelare. Om man vill få hjälp med att hålla ordning på dessa delar finns ett armband med tillhörande app som håller reda på dessa delar ! SHSA tillhanda håller ett sådant armband, armbandet prenumerera man årsvis!

## **Goda vanor**

### **Titta på idrott**

En bra metod för att lära sig nya saker och utveckla gammal kunskap, är att titta på annan idrott och andra matcher och träningar.

Människan lär sig mycket genom att studera andra och lära sig genom positiva exempel. Tänk bara på hur många som idag använder Foppas straff-fint från OS 1994 i Lillehammer. Den kallas runt om i världen för en Foppastraff (trots att Kenta Nilsson gjorde mål mot USA i Globen-VM 1989 med denna fint). Connor Macdavid, Connor Bedard Även Tomas Holmströms fantastiska arbete framför motståndarmålvakten har ju idag blivit vägledande för allt anfallsspel.

Det går även att lära sig mycket från andra idrotter. Se till exempel på de bästa fotbollsspelarna (Messi bl.a.). hur de hela tiden vrider på huvudet för att ha hundra procentig kontroll på vad som sker överallt på banan.

Du kan lära dig mycket av idoler och förebilder, men glöm ej bort att titta på de du har i din närhet också. För att förstärka det du ser så är det också viktigt att diskutera och prata om dina observationer.

Prata med dina kompisar om några sköna finter du sett, gå sedan ut och visa och även

öva på dessa. Om du är och tittar på match, njut av stämningen, men diskutera gärna också spelets taktik med din/dina följeslagare.

## **Gilla att tävla**

Bygg in tävlingsmoment i all övning och i all träning.

Överdramatisera ej matchens resultat, gör ditt bästa, var nöjd med det.

Om du i vardagen tävlar med och mot dina kompisar i all fysisk aktivitet, blir tävlingssituationen i matchen inte så dramatisk. Ibland vinner man, och ibland förlorar man. Svårare är det ej.

Det gäller att lära sig att se positivt på tävlingsmomentet. Det värsta som kan hända är att man förlorar, men "so what"? Så länge man gjort sitt bästa är man en vinnare ändå.

För att fungera i tävlingssituationen behöver man träna på att tävla. Tävlar man ofta i vardagen blir man bättre på att få ut sitt bästa när det verkligen gäller.

Att i träning försöka slå sitt personbästa är en bra utvecklingsmetod. Om man inte blåser upp tävlingssituationen för mycket så gillar egentligen alla att tävla. Använd sunt förnuft!