

MEDSPELAREN





**EN UTBILDNING
FÖR HELA LIVET**



Som ishockeyklubb har vi ett stort ansvar. Redan i tidiga åldrar kommer barn till oss och vår skridskoskola — sedan följer vi dem genom ungdomsverksamheten hela vägen upp till elitnivå. Hos oss ska barnen ha kul och känna gemenskap för att sedan längta till nästa träning. Och så småningom utvecklas till att bli en bättre och bättre spelare.

Samtidigt som vi ger dem de bästa fysiska och tekniska färdigheterna, vill vi ge dem verktyg som de kan ha med sig i alla delar av livet. Som till exempel en bra grund för en hälsosam livsstil och sunda värderingar. Vi vill skapa en miljö som gör våra ungdomar ambitiösa, målmedvetna och ansvarsfulla.

Vi älskar hockey och ser sporten som en positiv kraft i samhället. Vårt arbete har länge baserats på våra värdeord – hjärta, kvalitet och stolthet – och nu tar vi arbetet ett steg längre med den långsiktiga satsningen Medspelaren. En konkret utbildning som ger mervärden som spelarna kan ta med sig genom hela livet. Oavsett om de går hela vägen till elitpelare eller inte.

A black and white photograph of two hockey players sitting on a bench in a locker room. The player on the left is wearing a white jersey with the number 17 and is smiling while looking at his hands. The player on the right is wearing a dark jersey with the number 15 and is looking down at something in his hands. In the background, two hockey jerseys hang on a rack. The jerseys are dark with 'CCM' and 'SYDSIA' visible. The player on the left is wearing a white jersey with 'REDHAWKS' and '17' visible. The player on the right is wearing a dark jersey with 'REDHAWKS' and '15' visible. Both players are wearing hockey gear, including shoulder pads, elbow pads, and gloves. Hockey sticks are leaning against the wall behind them.

ALLA VILL HA BRA MEDSPELARE

Vårt främsta mål är att skapa duktiga spelare som brinner för att spela hockey och som ska ge Malmö lag i högsta klass. Spelare som är stolta över att tillhöra Redhawks i både med- och motgång, och som är kreativa, skickliga och uthålliga.

Men, om vi inte lägger en grund som bygger på respekt, tolerans, laganda och kunskap skapar vi bara duktiga spelare – inte medspelare.

Vad är då en bra medspelare?

För oss är det någon som ställer upp för sina lagkamrater och kämpar hårt och målmedvetet. Det är någon som har sunda värderingar, stort hjärta och som respekterar både sig själv och andra. Någon som betar sig schysst och är en bra medmänniska, inte bara på isen, i bås och i omklädningsrummet – utan även i vardagen, i skolan och på arbetsplatsen.

STEG FÖR STEG – NÄR TIDEN ÄR RÄTT

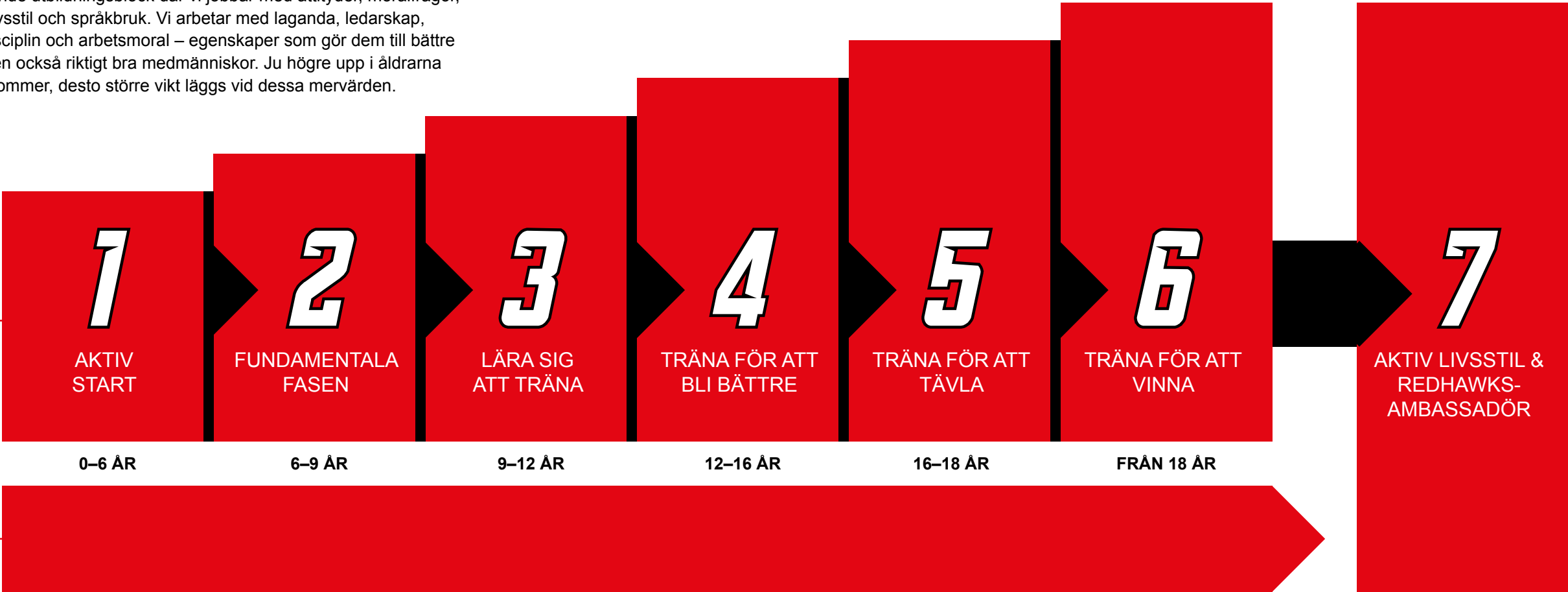
Medspelaren baseras på en utbildningsplan som startar redan i skridsko-skolan för de yngsta och som sedan lever med under ungdomsåren, hela vägen upp till elitsatsningen. Alla ledare och tränare ska följa utbildningsplanen, vilket garanterar att alla deltagare, oavsett nivå, får ta del av samma pedagogiska program.

Vi arbetar utifrån Sport for Life’s Long Term Athlete Development (LTAD) som är en vetenskaplig 7-stegsmodell där man ser till individens mognad för att optimera varje inlärnings- och träningsfas under tillväxtåren (0-20 år). Modellen har en tydlig struktur och ett långsiktigt upplägg och används med ambitionen att utveckla spelarna med tålmod och tydlighet kring vad som är lämpligt att göra i respektive steg.

För att komplettera LTAD och ge våra spelare mervärden och kunskaper som de kan ha med sig genom hela livet består Medspelaren även av ett omfattande utbildningsblock där vi jobbar med attityder, moralfrågor, tolerans, livsstil och språkbruk. Vi arbetar med laganda, ledarskap, lojalitet, disciplin och arbetsmoral – egenskaper som gör dem till bättre spelare men också riktigt bra medmänniskor. Ju högre upp i åldrarna spelarna kommer, desto större vikt läggs vid dessa mervärden.

STEG 7 Aktiv livsstil och Redhawksambassadör

Hela utbildningen är baserad på trygghet, glädje, gemenskap och personliga mervärden. Den bygger en livslång och positiv relation med Malmö Redhawks och ishockeyn, och vi får starka ambassadörer med sunda värderingar som drivs av kärleken till sporten. Samtidigt ger utbildningen hälsofördelar för hela samhället eftersom vi lägger grunden för en aktiv livsstil – oavsett hur länge man är aktiv inom hockeyn.



STEG 1 & 2 Lek för barn (0–9 år)

I de unga åldrarna utgår vi från leken för att träna motorik, balans och koordination, vilket lägger grunden för barnens framtida fysiska utveckling. Aktiviteterna, som bygger på lekfulla moment och kroppsrörelser, stimulerar hjärnans funktion och hjälper barnen att bygga förtroende, sociala färdigheter och fantasi. Efter hand tränas även styrka, uthållighet och flexibilitet genom spel och roliga aktiviteter snarare än genom organiserad träning. Vi involverar föräldrarna och diskuterar hur de på bästa sätt kan stötta och uppmuntra sina barn.

STEG 3 & 4 Utbildning för ungdom (9–16 år)

I ungdomsverksamheten läggs grunden för effektiv träning genom fokus på funktionell teknik, fysik, uthållighet, rörlighet, spelförståelse, kost och hälsa. Under fasen sker enormt stora snabba fysiska förändringar jämfört med tidigare åldrar. Utbildningsprogrammet utformas för att ta hänsyn till dessa snabba förändringar och de olika fördelar och nackdelar det för med sig. Ju högre upp i åldrarna spelarna kommer desto mer skiftar fokus från träning till att öka sina prestationer och att sätta upp mål för sig själv och laget. I de högre stegen jobbar vi med personlighetsutveckling och utbildningen får efter hand en anpassning efter individens förutsättningar och inriktning.

STEG 5 & 6 Prestation för elit (16+ år)

I elitsatsningen ligger fokus på att träna för att vinna och att ha en hög arbetsmoral. I detta skede har spelarna ofta valt att specialisera sig på sin sport och det blir större fokus på högintensiv träning. Undervisning i kost, idrottspsykologi, återhämtning och skadeförebyggande är mycket viktigt. Träningsprogrammen blir nu individuellt utformade och de enskilda prestationerna utvärderas. Med sikte på nationell och internationell nivå fortsätter nu arbetet med utveckling av teknisk och taktisk förmåga samt spelaregenskaper.



VARFÖR GÖR VI DETTA?

Vi vill att ännu fler ska upptäcka ishockeyns positiva kraft. Genom Medspelaren vill vi locka fler att börja spela hockey, och att fler ska spela hockey länge. Det ger starkare juniorlag och därmed bättre förutsättningar för att fler spelare ska nå vårt A-lag och landslagen.

Och vi vill att de som individer ska ha blivit laddade med goda egenskaper som gör dem till bra medmänniskor och eftertraktade på arbetsmarknaden, vilket gynnar både oss och samhället. Även efter att de slutar som aktiva spelare.



EN GEMENSAM SATSNING

Medspelaren är en långsiktig satsning som vi har arbetat fram tillsammans med Wihlborgs i syfte att skapa positiva mervärden i regionen. Vi vet att det finns många fler företag som har ett stort engagemang i samhällsutvecklingen och som också vill vara med och lägga en stark grund för ungdomar som de sedan kan ta med sig vidare i livet.

Om du har frågor om Medspelaren eller är intresserad av att bli samarbetspartner är du välkommen att höra av dig till Jens Hemström på Malmö Redhawks. Du når honom på jens.hemstrom@malmoredhawks.com eller 0708-11 98 28.

HJÄRTA

Att ha ett stort hjärta innebär att du ställer upp. Att du är schysst. Att du respekterar allas åsikter och olikheter. Att du alltid försöker göra det absolut bästa av varje situation. En person med hjärtat på rätt ställe vinner i längden. Alltid.

KVALITET

Att sträva efter kvalitet innebär att du inte nöjer dig med det medelmåttiga. Att du är målmedveten, noggrann och håller det du lovar. Genom att hålla hög kvalitet visar du respekt för både dig själv och för andra.

STOLTHET

Att vara stolt handlar om att öppet ta ställning. Att visa din tillhörighet, i med- och motgång. Att alltid tala gott om klubben och människorna. Din positiva inställning kommer garanterat att smitta av sig på omgivningen.



MALMÖ REDHAWKS

Arenagatan 15

215 32 Malmö

040-642 06 00

info@malmoredhawks.com

Medspelaren i samarbete med

