Styrdokument gällande klubbens policys kring spelartillhörighet & åldersindelning THK-U12 (LVHC 2024/2025)

I dagens ishockey förekommer mycket hets och stress gällande ålderstillhörighet. Det blir också mer och mer vanligt att barn i väldigt ung ålder hetsas mot att fokusera enbart på en idrott och många föräldrar driver på att barnet ska tillhöra/träna med äldre ålderskullar, ibland flera år äldre. Lidingö Vikings följer Svenska Ishockeyförbundets och Riksidrottsförbundets riktlinjer gällande träningsvolym för respektive åldersgrupp. Träningsmängden är anpassad för att ge varje individ förutsättningar att utvecklas till framtida elitspelare. Vi är stolta över och vill värna om vår goda träningskultur och våra fantastiska förutsättningar att utveckla spelare och vi jobbar hårt för att upprätthålla detta varje dag. Lidingö Vikings ambition är att så många barn som möjligt skall få chansen att utöva hockey så länge som möjligt och utvecklas för att på sikt kunna bli så bra som möjligt.

Syftet med detta dokument är att tydliggöra klubbens policys gällande ålderstillhörighet. Policyn är strikt och precis som våra principer bygger den på bevisad forskning.

Helt i linje med Lidingö Vikings Röda Tråd tillhör du i huvudsak din åldersgrupp och skall alltid prioritera din åldersgrupps träningar och aktiviter först. Vi som förening kommer **inte** titta på att ändra en spelares lagtillhörighet i några årskullar från TKH till och med U13 vilket är det år ett lag kliver upp på helplan. Från och med U13 kan klubbens sportkommitté komma att utvärdera en spelare. Även detta kommer att ske ytterst sällan och det finns en mängd kunskapskrav samt mognadskrav som skall uppfyllas innan en permanent flytt kan komma att ske.

Alla steg i utvecklingen är viktiga

Anledningen till varför barnen ska tillhöra sin åldersgrupp och inte hoppa över något steg är för deras grundutvecklings skull. Hockey är en mycket komplex sport och det är väldigt många delar både tekniskt, fysiskt och mentalt en spelare måste behärska för att kunna ta nästa steg. Skridskoåkning, balans, koordination, kroppskontroll, klubbteknik, puckhantering, passningar, mottagningar, intagningsförmåga etc är grunder som tar tid att lära sig. Dessa moment skall till en början ske i låg fart och inte stressas igenom. Här är det vanligt att föräldrar tycker att deras barn tidigt behärskar alla delar alldeles utmärkt och vill därför se barnet utmanas i äldre grupper som ligger längre fram i utvecklingen.

”Tidig succé inom idrott är inte en bra prediktor för senare succé, och bör därför inte användas för talangidentifikation” Sports Med (2016).

Vi som klubb har ett ansvar för spelarnas utveckling och ser till varje individs egen utvecklingstakt. Att påskynda utvecklingen på kort sikt är i de flesta fall fel väg att gå. Det viktigaste för barnen i ung ålder är att de får göra det de älskar - att hålla på med ishockey.

Tidig specialisering

Många av de framgångsrika idrottare som nått elitnivå i sin respektive sport har utövat flera idrotter och specialiserat sig först i tonåren. Utövande av flera idrotter under uppväxten ger värdefulla erfarenheter, bättre och jämnare prestation över tid samt betydligt färre skador jämfört med dem som har specialiserat sig tidigt. *(DiFiori JP, Benjamin HJ, Brenner JS, et al. Overuse injuries and burnout in youthsports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. Br J Sports Med 2014;48:287–8*)

Barn och ungdomar som utsätts för stress genom orealistiska krav och förväntningar, ofta genom tidig specialisering, drabbas i mycket större utsträckning av utbrändhet, ångest, depression och social isolering jämfört de som utövar flera sporter högre upp i ålder. (*Forskningen Bakom* (no date) *Forskningen bakom - Riksidrottsförbundet*. Available at: https://www.rf.se/rf-arbetar-med/ strategi-2025/min-andra-idrott/forskningen-bakom (Accessed: March 6, 2023). Detta är något vi i Lidingö Vikings till varje pris vill undvika att vara bidragande till. Vi uppmanar därför barnen att delta i flera andra sporter vid sidan av deras ishockey, och vi vet att varierad träning ger positiva effekter såväl fysiologiskt som psykologiskt samtidigt som det gynnar deras utveckling inom ishockeyn.

Motivation *”Om mitt barn inte får träna eller utmanas kommer han/hon tappa motivationen”*

Att ha en stark vilja och egen drivkraft är avgörande för att lyckas inom ishockeyn. För det krävs självbestämmande motivation och drivkraft. Det är ytterst viktigt att barnen spelar hockey för sin egen skull, för att de själva vill. Människan är beroende av tre psykologiska behov. Autonomi, kompetens och tillhörighet. Lyckas vi förstärka dessa faktorer så ökar den självbestämmande motivationen.

Autonomi: är det mest centrala av de tre behoven och betyder egentligen att spelaren upplever en egen kontroll, vilja och valfrihet. Grundregeln är att spelaren ska uppleva självbestämmande och inte känna rädsla för negativa konsekvenser, känna sig pressad eller kontrollerad i idrottsmiljön.

Kompetens: beskriver hur spelaren upplever sin förmåga att hantera och klara av relationer och utmanande uppgifter av egen kapacitet och kraft.

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 spelare, ledare och föräldrar känner sig trygga, välkomna och omhändertagna är det enklare att koppla av, njuta av tillvaron och därmed ha bäst utvecklingsförutsättningar.

”Det är glädjen som avgör hur långt man kommer” - Johan Fallby *Expert inom idrottspsykologi*

Slutsats

I Lidingö Vikings har vi fantastiska tränings-/utvecklingsmöjligheter, vi erbjuder fler istimmar än de flesta andra klubbar, både i form av lagträning, extraträning med både äldre och yngre årskullar, hockeyfritids, läger under alla lov, skills, HG träning samt grundskolehockey två dagar I veckan på morgonen. Utöver detta finns även allmänhetens åkning. Vi som klubb värnar om våra spelares utveckling och tar ansvar för att denna inte stressas fram.

Den primära anledningen till att vi inte flyttar barn permanent till äldre årskullar är för att utvecklingskurvor går upp och ned. Det finns inga garantier för att en spelare som idag ligger långt fram i utvecklingen fortsätter på samma kurva. Andra spelare kommer ikapp, både tekniskt men även fysiskt, och situationen förändras över tid. Flyttar vi någon som vi anser är bäst i dagsläget kan vi komma att behöva att flytta tillbaka denne vid senare tillfälle. Relaterar vi tillbaka till sektionen med motivation, så kommer barnet i frågas autonomi, kompetens och tillhörighet sättas på spel. Vi följer och delar SIF (Svenska Ishockey Förbundets) syn på långsiktig utveckling. Med det sagt så vill Lidingö Vikings inte ta fram morgondagens stjärnor, utan framtidens stjärnor.