

# Samsyn idrotten Ale

## Bakgrund

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Vi utgår ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte tvingas att välja en idrott. För att värna om barn och ungdomars möjligheter har föreningarna i Ale kommun enats om att arbeta och ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar kan hålla på med flera olika idrotter.

## Varför multiidrott?

**Med multiidrott menar vi den som vara aktiv inom flera idrotter.** Exempelvis att du kontinuerligt tränar och deltar i minst två olika idrotter parallellt med varandra. Många svenska och internationella studier har tittat på träning, utveckling och hälsa från olika perspektiv. Riksidrottsförbundet har tagit del av många av dessa för att stötta idrottsrörelsens mål om att fler ska idrotta hela livet – och att Sverige ska vinna fler medaljer. Några slutsatser är att vi bör ta större hänsyn till varje individs egen utvecklingstakt och att tidig specialisering i de flesta fall är fel väg att gå.

- En bred idrottslig bakgrund, med många olika idrotter, ökar den motoriska utvecklingen och den idrottsliga förmågan. Det minskar också skaderisken och ökar chanserna för ett barn att upptäcka en idrott som hen kommer att tycka om och eventuellt även nå framtida framgångar inom.
- Svenskarnas kondition och hälsa blir allt sämre och stillasittandet ökar. Behovet att röra på sig är stort och idrotten har en möjlighet att vara en lösning på dem problemen. Förutsatt att barnen tillåts vara med utifrån sina egna förutsättningar.
- Fler idrotter är en framgångsfaktor - många framgångsrika elitidrottare har utövat fler idrotter innan de specialiserade sig.
- Fler idrotter och en bred idrottslig bakgrund ger fördelar, inte minst erfarenhet av fler olika fysiska, kognitiva, psykologiska och sociala miljöer.
- Barn som deltar i fler idrotter och inte specialiserar sig förrän i puberteten presterar jämnare, har färre skador och försätter att idrotta längre än de som specialiserar sig tidigt.
- Att inom de flesta idrotter skjuta på specialiseringen till efter puberteten (15-16 år) kommer minska riskerna för skador och öka chanserna för idrottslig framgång.
- Överbelastningsskador är särskilt förekommande bland unga idrottare som under tonåren alltför snabbt övergår till högre nivåer och krav av träning och tävling.

Vi är övertygade om att en förutsättning för att vi ska lyckas med vårt gemensamma samsynsavtal är att **ledarskapet** inom idrotten både tror på och verkar för multiidrottandets betydelse och dess innebörd för folkhälsan och den idrottsliga utvecklingen.

Med **ledarskapet** menas såväl stödorganisationer, förbund, föreningsstyrelser och hela vägen ner till den enskilde medlemmen.

Källhänvisning och mer information hittar du här:

<https://www.rf.se/Minandraidrott/Forskningenbakom/>

<https://www.idrottsforskning.se/stor-forsamring-av-svenskars-kondition/>



Västra Götaland



## Gemensamma riktlinjer

1. **Det är alltid den aktiva som bestämmer när det gäller valet av aktivitet vid ”krock”.**
2. Man spelar/tävlrar klart sin tävlingssäsong. Mer info om tävlingssäsonger, se bilaga 1
3. Varje idrott får erbjuda träningar året runt. Träningarna som ligger utanför tävlingssäsongen är främst för aktiva som väljer att utöva en idrott. Det får inte finnas krav eller förväntningar på att barn och ungdomar som är aktiva i två eller flera idrotter ska delta på träningarna för den idrott som har lågsäsong. Rekommendationen av lågsäsongsidrotten är en träning per vecka.
4. Cuper och träningar som anordnas av idrott i lågsäsong och krockar med idrott i högsäsong prioriteras efter följande:

- **Cuper/Tävlingar**

Högsäsongsidrotten har förtur. Ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare. Träning i annan idrott accepteras som träning inför cup/tävling.

- **Träningar**

Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är bra att träna tävlingssäsongsidrotten när det krockar.

## Genomförande

Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt. Vi ska i största möjliga mån undvika att organisera våra aktiviteter så att våra aktiva tvingas att välja aktivitet.

## Förutsättningar

- Föreningen har ansvar för att förankra Samsyn Ale i verksamhetens alla delar, exempelvis på ledar- och föräldraträffar samt i styrelsen.
- God kommunikation mellan föreningar och ledare är viktigt för att möjliggöra för barn och ungdomar så att de ska kunna vara aktiva inom flera idrotter samtidigt.
- Uppstår problem, t.ex. att ledare inte följer avtalet, kontaktas styrelsen i berörd förening. Styrelsen har till sin hjälp den gemensamma handlingsplanen, se bilaga 2.

## Dialogmöten

Två gånger om året träffas samtliga medverkande föreningar för en dialog och uppföljning av Samsyn Ale. Västra Götalands Idrottsförbund är sammankallande till dialogmötena.

## Föräldrar, ledare och andra vuxna

Föräldrar, ledare och andra vuxna ska ha kunskap om Samsyn Ale. Vår önskan och förhoppning är att de skapar och upprätthåller en stödjande miljö så att individen kan utöva flera idrotter samtidigt. Föräldrar och ledares förhållningssätt och attityd gör skillnad i barn och ungdomars idrottande.



## Bilaga 1. Tävlingsssäsonger

Basket:	oktober – mars	Friidrott:	maj – aug & nov – mars
Bandy:	november – mars	Futsal:	november – mars
Boxning:	september – april	Innebandy:	oktober – mars
Bordtennis:	september – mars	(Ishockey:	oktober – mars)
Brottning:	september – april	Karate:	september – april
Handboll:	oktober – mars	Taekwon-Do:	september – april
Fotboll:	april – juni & augusti – oktober		

*Ridning, dans, gymnastik m.fl. har tävlingsssäsong året runt.*

## Bilaga 2. Handlingsplan Samsyn Ale

- Föreningsordförande kontaktar den aktuella föreningsordförande – berätta vad som hänt
- Kalla till ett möte där de inblandade personerna får komma och berätta vad som hänt
- 1 Muntligt tillsägelse – från styrelsen
- 2 Personen får förklara sig inför de som är påverkade av händelsen
- 3 Kalla till ett möte för personerna som fortfarande ”ställer till problem” – sista varningen – utse en mentor som säkrar upp beroende på problemet
- 4 Hitta annat uppdrag för personen/personerna eller uteslutning från förening som sista utväg.
- Om föreningen vill ha oberoende person på plats – kontakta föreningsutvecklare på kommun och eller idrottskonsulent.