

Samsyn Ale

Det finns exempel på ledare som ställer krav på barnen att de måste träna ”deras idrott” för att få vara med och spela matcher. Även föräldrar påverkar sina barn att tidigt välja idrott av rädsla för att barnen inte ska hinna ”samla på sig” det antal timmar de tror krävs för att nå elitnivå. Det här vill vi ändra på.

Barn- och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv, där barnen ska vara i centrum. För att värna om barns möjligheter har föreningarna i Ale kommun enats om att ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt.

Ledare och föräldrars förhållningssätt och attityd gör skillnad i barn och ungdomars idrottande.

Varför multiidrott?

Med multiidrott menar vi den som är 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 bör undvikas. Multidrottandets fördelar kan summeras i följande punkter:

- Ökar den motoriska utvecklingen och den idrottsliga förmågan.
- Minskar skaderisken - överbelastningsskador är särskilt förekommande bland de som under tonåren alltför snabbt övergår till högre nivåer och krav av träning och tävling.
- Ger erfarenhet av fler olika fysiska, kognitiva, psykologiska och sociala miljöer.
- Motverkar det ökade stillasittandet, vilket är ett hot mot folkhälsan.
- Bidrar till idrottslig framgång – många elitidrottare har utövat fler idrotter innan de specialiserade sig. att skjuta på specialiseringen till efter puberteten (15-16 år) minskar skaderisken och öka chanserna för idrottslig framgång.

Källhänvisning och mer information hittar du här:

* Riksidrottsförbundet: *Min andra idrott – Forskningen bakom*, 2019, <https://www.rf.se/Minandraidrott/Forskningenbakom/>

* Centrum för idrottsforskning: *Stor försämring av svenskarnas kondition*, 2018, <https://www.idrottsforskning.se/stor-forsamring-av-svenskars-kondition/>

Riktlinjer

1. Det är alltid den aktiva som bestämmer när det gäller valet av aktivitet vid ”krock”.
2. Utgångspunkten är att utövarna spelar/tävlare klart sin tävlingssäsong (högsäsong):

| Året runt | Mars-oktober | April-juni & augusti-oktober | September-april | Oktober-mars | November-mars |
|-----------|--------------|------------------------------|-----------------|--------------|---------------|
| Dans | Orientering | Fotboll | Boxning | Basket | Futsal |
| Friidrott | | | Bordtennis | Handboll | Längdskidor |
| Gymnastik | | | Brottning | Innebandy | |
| Ridning | | | Karate | | |
| | | | Taekwon-Do | | |



Västra Götaland

3. Varje idrott får erbjuda träningar året runt. Träningarna som ligger utanför tävlings säsongen 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 för 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 bör ha kännedom om vilka som har annan idrott och tydligt visa att det är bra att träna tävlings säsongsidrotten när det krockar.

Handlingsplan

Handlingsplanen är ett stöd till föreningarna att agera efter när problem uppstår. Om det finns ledare i föreningen som bryter mot de överenskomna riktlinjerna, är det föreningens skyldighet att agera. Varje förening har ansvar för att förankra Samsyn Ale i verksamhetens alla delar.

När en ledare bryter mot avtalet:

Ordförande/kontaktperson kontaktar ordförande/kontaktperson i den berörda föreningen och berättar vad som hänt. *Kontaktuppgifter kan fås via Ale Fritid, alefritid@ale.se.*

Åtgärdsstrappa:

1. Muntlig tillsägelse från styrelsen. Ett möte där de inblandade ger sin bild av vad som hänt.
2. Skriftlig varning från styrelsen. Ett möte för den/de som fortfarande inte följer avtalet. Utse en mentor som säkrar upp att avtalet följs.
3. Hitta en annan roll i föreningen.
4. I sista hand uteslutning från föreningen (utifrån vad som står i föreningens stadgar).

Om föreningen vill ha en oberoende person på plats vid möten, kan man kontakta:

Emma Kronberg, Ale kommun: emma.kronberg@ale.se, 0303-70 31 15

Helene Persson, RF-SISU Västra Götaland: helene.persson@rfsisu.se, 0709-26 58 42

Dialogmöten

Minst en gång per år träffas samtliga medverkande föreningar för en dialog och uppföljning av Samsyn Ale. RF-SISU Västra Götaland och Ale kommun är sammankallande till dialogmötena.



Västra Götaland