

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.

En förutsättning för att lyckas med samsynsavtalet är att **ledarskapet** inom idrotten tror på och verkar för multiidrottandets betydelse och dess innebörd för folkhälsan och den idrottsliga utvecklingen. Med **ledarskapet** menas såväl förbund som föreningar, hela vägen ner till den enskilde medlemmen.

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.

- Ökar den motoriska utvecklingen och den idrottsliga förmågan samt minskar skaderisken.
- Ger erfarenhet av fler olika fysiska, kognitiva, psykologiska och sociala miljöer.
- Motverkar det ökade stillasittandet, som är ett hot mot folkhälsan.
- Många framgångsrika 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. Överbastningsskador är särskilt förekommande bland de som under tonåren alltför snabbt övergår till högre nivåer och krav av träning och tävling.

Riktlinjer

I början av tonåren är det av extra stor vikt att värna sammanhållningen i gruppen och att aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. Det förutsätter en flexibel verksamhet som är mån om att möta behoven hos varje enskild utövare. Samtliga deltagande föreningar har beslutat om gemensamma riktlinjer, där syftet är att främja multiidrott så länge som möjligt.



Västra Götaland

1. Det är alltid den aktiva som bestämmer när det gäller valet av aktivitet vid ”krock”.
2. En spelar/tävlare klart sin tävlingssäsong i största möjliga mån.

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

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.
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.

-Träningsmängds rekommendationer under tävlingssäsong:

7-9 år 1 tr/v

10-12 år 1-2 tr/v

13-15 år 1-3 tr/v

Från 16 år och uppåt: 1-4 tr/v



Västra Götaland

Genomförande

- Varje förening 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, till exempel att ledare inte följer avtalet, kontaktas styrelsen i berörd förening. Styrelsen har handlingsplanen till sin hjälp.

Ledare, föräldrar och andra vuxna

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

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.

När en ledare bryter mot avtalet:

1. Ordförande/kontaktperson kontaktar den aktuella föreningens ordförande/kontaktperson – berättar vad som hänt. *Kontaktuppgifter till respektive ordförande kan fås via Ale Fritid, fritid@ale.se.*
2. Kalla till möte där de inblandade personerna får berätta vad som hänt.
3. Åtgärdsstrappa:
 1. Muntlig tillsägelse – från styrelsen. Personen/-erna får förklara sig inför den/de som berörs av händelsen.
 2. Kalla till ett möte för personen/-erna som fortfarande ”ställer till problem” – sista varningen – utse en mentor som säkrar upp beroende på problemet.
 3. Hitta en annan roll för personen/-erna i föreningen eller utesluta personen/-erna från föreningen enligt föreningens stadgar.

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

Föreningsutvecklare, Ale Kommun - fritid@ale.se

Idrottskonsulent, RF-SISU Västra Götaland - vastragotaland@rfsisu.se

Dialogmöten

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



Västra Götaland