

# Samsyn idrotten Backa/Tuve

För barns och ungas bästa och välmående.

## Bakgrund

Barn- och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv och följa barnkonventionen. 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 vi *föreningarna i Backa/Tuve* enats om att arbeta och ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar till gymnasiet ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån skapa förutsättningar samt organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar kan hålla på med flera olika idrotter.

## Varför multiidrott?

Vi som initiativtagare till samsynen har valt att definiera multiidrott som det att du som individ är med som aktiv inom flera idrotter. Exempelvis att du kontinuerligt tränar och deltar i minst två olika idrotter parallellt med varandra. Många svenska, och framför allt en uppsjö 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, minskar 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 särskilt förekommande bland unga idrottare som under tonåren alltför snabbt övergår till högre nivåer och krav av träning och tävling. Under tillväxtperioderna är vissa skador vanligare bland idrottande ungdomar, ex, Osgood-Schlatter disease, Sever's disease.



Vi är övertygade om att en förutsättning för att vi ska lyckas med vår **gemensamma samsyn innebär 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.

## Tävlingssäsonger

Handboll: oktober – mars

Fotboll: april-juni och augusti-oktober

Ishockey: oktober – mars

Innebandy: oktober – mars

Judo:

Bordtennis:

*Juli ses som en semestermånad och räknas därmed som en frimånad.*

## Gemensamma riktlinjer

1. Man spelar klart sin tävlingssäsong.

2. Varje idrott får erbjuda träningar året om i sin idrott. Träningarna som ligger utanför idrottens tävlingssäsong är främst för barn och ungdomar 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. Rekommendation är en träning/vecka.

3. Cuper och träningar som anordnas av idrott i lågsäsong och krockar med idrott i högsäsong prioriteras efter följande:

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

4. Som ledare uppmuntra att aktiva att testa nya idrotter om barnen väljer att sluta i den aktuella idrotten.

## Genomförande

Föreningarna i Backa/Tuve arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar till och med gymnasiet ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt. Vi ska i största möjliga mån undvika att organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar tvingas att välja aktivitet. Det gör vi genom nedan beskrivna verktyg.

## Förutsättningar

- Respektive förening ska ta upp Samsyn Backa/Tuve riktlinjer på ledarträffar. Föreningen har ett eget ansvar att förankra Samsyns dokumentet i verksamhetens alla delar.
- God kommunikation mellan distriktsförbund, föreningar och ledare är viktigt för att möjliggöra för barn och ungdomar så att de ska kunna vara aktiva inom flera idrotter samtidigt.
- Föreningarna ser till att hålla plattformarna uppdaterade med aktuella ledare så att det är enkelt att kunna ta kontakta varandra för en dialog. (Plattformar är ex: IdrottOnline, Laget.se och svenskakalag.se mfl).



## Dialogmöten

Två gånger om året (början av april och början av september) träffas samtliga medverkande föreningar för en dialog och uppföljning av Samsyn Backa/Tuve. RF-SISU Västra Götaland är sammankallande till dialogmötena.

## Förälder och ledare

Vi anser att det är viktigt att förälder och ledare har kunskap om Samsyn Backa/Tuve. Vår önskan och förhoppning är att föräldrar och ledare skapar och upprätthåller en stödjande miljö så att individen (barnet/ungdomen) kan utöva flera idrotter samtidigt. Föräldrar och ledares förhållningssätt och attityd gör skillnad i barn och ungdomars idrottande.

## Kollisioner

Kollisioner kan inte helt undvikas eftersom det exempelvis finns tävlingar och turneringar som ägs, planeras och genomförs från centralt eller regionalt håll. Men det vi kan förändra och där vi kan påverka på lokal nivå, så gör deltagande förening sitt yttersta för att undvika kollisioner.

## Riktlinjer vid kollision (distriktsnivå och högre)

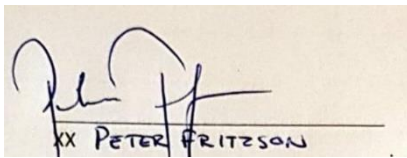
Dialogen är viktig i detta läge. Föreningarna ska ha en utsedd samsynsansvarig som bland annat kan stötta i dialogen mellan föreningar och ledare vid en eventuell kollision.

Riktlinjer i en eventuell diskussion

- **Barnet/ungdomens** vilja styr
- **Barnet/ungdomens** bästa ska vara i fokus
- Kommunicera tidigt vid upptäckt av aktivitetskrocks

*(Som barn räknas varje människa under 18 år).*





XX PETER FRITZON

Peter Fritzon  
Ordförande  
IBF Backadalen



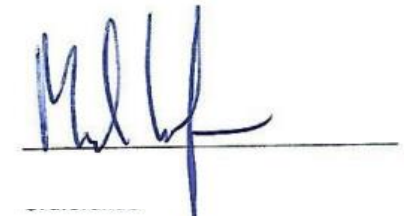
Fredrik Colliander  
Ordförande  
Backa HK



Jonas Sand  
Ordförande  
Backatorp IF



Malin Mällo  
Ordförande  
Judoklubben Budo



Michael Lakfors  
Ordförande  
Finlandia/Pallo AIF



Helmut Klug  
Ordförande  
Hisingens IK



Anders Martinsson  
Idrottskonsulent  
RF-SISU Västra Götaland



Malin Kroon Torgersson  
Idrottskonsulent  
RF-SISU Västra Götaland



