



Samsyn Föreningar inom Öckerö Fritid

Vad är Samsyn?

För att underlätta för barn och unga att hålla på med flera idrotter har Fritid och Kultur, Västsvenska idrottsförbundet, SISU och kommunens största idrottsföreningar, beslutat att följa dialogmetoden Samsyn.

Forskningen visar att barn vinner mycket på att inte specialisera sig för tidigt inom idrotten. Ett barn som håller på med flera olika sporter under uppväxten får en varierad "rörelsebank" vilket är en fördel för det fortsatta idrottandet, men också ur ett folkhälsoperspektiv.

Det kan dock vara svårt för barn att hålla på med flera idrotter samtidigt. Särskilt om de deltar i någon eller några av de stora lagidrotterna fotboll, ishockey, handboll och innebandy – där säsongerna i hög grad överlappar varandra. 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 gamla tänket vill vi ändra på.

Genom Samsyn tar vi i stället barnens perspektiv, stimulerar till livslångt idrottande och ser till att alla barn får nå sin fulla potential. Syftet med Samsyn är att barn till och med 16 år ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt.

Genom gemensamma riktlinjer för när de olika idrotterna har förtur undviks "sportkrockar" där barnen tvingas att välja aktivitet och tidig specialisering.

Bakgrund

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Detta dokument är en avsiktsförklaring som förankrats inom de respektive föreningarnas styrelser och där deltagande föreningar undertecknar ett dokument.

Målet är att säkerställa barn och ungdomars möjligheter till varierat idrottande som ska bidra till ett livslångt idrottande. 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 ,Fritid och Kultur, Västsvenska Idrottsförbundet och berörda föreningar enats om att arbeta och ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar till och med 16 år 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 både lag och individuella idrotter.

Föreningarna ska acceptera andra föreningars träningar och se dem som tillskott till den egna träningen och på detta sätt undvika att barn/ungdomar ska tvingas att välja. Samverkan sker mellan föreningarna för planering/inriktning av samträningar eller utbyte av träningar hos varandra.

De samverkande föreningarna ska tillsammans med Öckerö Fritid finna ett upplägg där en vecka planeras där byte av träningsplats sker. Föreningarna planerar en rotering som möjliggör träningar hos de andra föreningarna och där barn och ungdomar erbjuds möjligheter att pröva andra idrotter.



Högsäsonger (Lagidrotter)

Handboll: oktober - mars

Fotboll: april - september

Futsal: oktober - mars

Ishockey: september- mars

Innebandy: september- mars

Högsäsong (individuella idrotter)

Skytte: oktober-april

Tennis: ute och inne

Friidrott: ute och inne

Badminton: september-mars

Bordtennis: september-mars

Taekwondo: september-april

Judo: september- april

Gymnastik: september-maj



Gemensamma riktlinjer

1. Man slutför sin tävlingssäsong.
2. Varje idrott får erbjuda träningar året om i sin idrott. Träningarna som ligger utanför idrottens högsäsong är främst för barn och ungdomar som väljer att utöva en enda 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.
3. Cuper och träningar som anordnas av idrott i lågsäsong och krockar med idrott i högsäsong prioriteras efter följande:
4. Cuper – Idrott som har högsäsong har förtur. Föreningar ska ta hänsyn till att ungdomarna kan hålla på med flera idrotter och ledarna ska kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare. Träning i annan idrott accepteras som träning inför cup.
5. Träningar - Ledarna har kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att det är bra att träna högsäsongsidrotten när det krockar.

Respektive förening) ska ta upp **Samsyn Föreningar inom Öckerö Fritids** riktlinjer med respektive styrelse och på ledarträffar. Föreningens styrelse har ett eget ansvar att förankra Samsynsdokumentet inom verksamhetens alla delar.

God kommunikation emellan Fritid och Kultur, föreningar och ledare är viktigt för att möjliggöra för barn och ungdomar så att de ska kunna vara aktiva inom flera idrotter samtidigt och under många år.



Dialogmöten

Två gånger om året (början av april respektive början av september) träffas samtliga medverkande föreningar för en dialog och uppföljning av **Samsyn Föreningar inom Öckerö fritid**. Syfte med dessa träffar är att vinna erfarenheter och kunna dryfta problem och/eller störningar som uppstått sedan förra träffen samt vidareutveckla verksamheterna för att leva upp till denna avsiktsförklaring. Fritid och Kultur (föreningssamordnaren) är sammankallande till dialogmötena.

Förälder och ledare



Vi samverkande föreningar anser att det är viktigt att förälder och ledare har kunskap om **Samsyn Föreningar inom Öckerö fritid**. 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 barns och ungdomars idrottande. Varken förälder eller ledare ska utöva påtryckningar som leder till att barn och ungdomar ska behöva göra val av idrott.

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/påverka, framförallt på lokal nivå (inom kommunen) så ska deltagande förening göra sitt yttersta för att undvika kollisioner.

Riktlinjer vid kollision (distriktsnivå och högre)

Samtliga deltagande föreningars styrelser har beslutat om dessa gemensamma riktlinjer. Idén är att rangordna eventuella aktiviteter som kolliderar. Beslutet är till för att underlätta för ledare om vilka aktiviteter som prioriteras utifrån samarbetet mellan deltagande föreningar. Ledaren ska således uppmuntra individen att delta utifrån nedan prioritering och inte utifrån ledarens eget/den egna idrotten intresse. Styrelserna har beslutat att följande rangordning ska gälla och att den ska vara gällande över idrottsgränserna mellan de deltagande föreningarna.

Genomförande

Fritid och Kultur, Västsvenska Idrottsförbundet och berörda föreningar arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar till och med 16 år 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.

När barnet/ungdomen har förmånen att få vara med i olika verksamheter under samma period så väljer barnet/ungdomen själv vilken verksamhet barnet/ungdomen vill delta i.

Om barnet/ungdomen behöver stöd i sitt val så har respektive förenings styrelse beslutat följande prioritering som vägledning för barnet/ungdomens val av verksamhet.

1. Aktiviteter inom landslag eller på internationell och nationell nivå eller aktiviteter i utvecklingsgrupper som sker på förbunds eller regional nivå eller liknande för framtida landslag.
2. Aktiviteter på regional nivå (det vill säga arrangerade av flera SDF i samverkan över distriktsgränserna).
3. Aktiviteter på distriktsnivå (det vill säga arrangerade av det egna SDF:et).

Uppstår kollision på samma nivå (internationell/nationell, regional, distrikt) mellan olika idrotter enligt beslut från respektive specialdistriktsförbunds styrelse följande prioritering/rangordning gäller:

1. Landslag/internationella mästerskap
2. Slutspel
3. Match
4. Uttagning/läger
5. Cuper
6. Träning



Utmaningar

Det finns inom samverkansföreningar verksamheter som innehåller lagsporter där det behövs ett antal för att klara av ett träningsupplägg t ex med matchträning. Dessa föreningar prövar en period om det går att alternera träningar som möjliggör ovan avsikter.

Vad säger forskningen?

Tidig elitsatsning har visat sig ha ett samband med ökad risk för skador och avhopp från idrottande (Beamer & Côte, 2003).

Barn som i stället håller på med flera idrotter och bedriver allsidig träning med lekfulla inslag, ökar sannolikheten för att fortsätta med idrott högre upp i åldrarna (Côte & Vierimaa, 2015).

De flesta som har nått landslagsnivå i någon idrott har varit aktiva i flera sporter i barn- och ungdomsåren (Fahlström, Gerrevall, Glemne & Linnér, 2015). Det vill säga variation av rörelse och senare specialisering ökar också möjligheterna att nå elit.

Kort sammanfattning:

Det är oundvikligt att vissa idrotter erbjuder träning året runt. Argument, från föräldrar och ledare, att vissa bara är med i en idrott kommer alltid att finnas.

Det är därför viktigt att få fram budskapet att högsäsong alltid går först. Det är också viktigt att ledare och föräldrar förstår de fysiologiska och psykologiska fördelarna med att utöva flera idrotter.

Din roll som ledare/förälder

Vår önskan och förhoppning är att du som ledare och/eller förälder skapar och upprätthåller en stödjande miljö så att individen kan utöva flera idrotter samtidigt. Tänk på att ditt förhållningssätt och din attityd gör skillnad!

När Samsyn inte fungerar

Upplever du att din idrott eller förening/ledare inte agerar enligt överenskommelsen **Samsyn Föreningar inom Öckerö fritid**? Kontakta Ewa Widell, föreningssamordnare på Fritid och Kultur, för råd och stöttning.

Ewa Widell

031-978870 ewa.linderholmwidell@ockero.se



ÖCKERÖ KOMMUN



Samsyn Föreningar inom Öckerö Fritid
