Policy för Samsyn i Råtorp Idrottsklubb

Justerare

Justerad av	Datum	Justerad av	Datum

Ändringshistorik

Revision	Datum	Ändrad Av	Ändringsbeskrivning
1	260411	Jenny Larsson	Första utgåva

Innehållsförteckning

1 Introduktion 4
1.1 Syfte 4
2 Högsäsong och lågsäsong 5
2.1 Träning året runt 5
3 Sammanfattning: Samsyn i Råtorps IK 5
4 När Samsyn inte fungerar 6
5 Forskningslitteratur 6

1 Introduktion

Forskning visar att barn gynnas av att delta i flera olika sporter samtidigt. Genom att inte specialisera barn inom en viss idrott får barn istället en varierad rörelsebank, vilket är fördelaktigt både för det fortsatta idrottandet, men även ur ett folkhälsoperspektiv.

Det kan dock vara svårt för idrottandet att gå ihop när barnen sysslar med flera olika idrotter, speciellt där idrotter överlappar. Därför har flera idrottsförbund gått samman i överenskommelsen ”Samsyn Värmland”. Genom denna överenskommelse undviks krockar mellan olika aktiviteter och tidig specialisering.

Handboll Väst (Värmlandsdistriktet), Värmlands fotbollförbund, Värmlands innebandyförbund och Värmlands ishockeyförbund är alla en del av Samsyn Värmland, vilket täcker in idrotterna:

- Innebandy
- Ishockey
- Handboll
- Fotboll
- Futsal.

Tyvärr finns det exempel på ledare som ställer krav på barnen att prioritera en viss idrott för att de ska få vara med och spela matcher. Även vissa föräldrar ställer krav på sina barn att välja idrott tidigt för att de tror att barnen behöver lägga en viss tid på en idrott för att nå elitnivå. Det finns flertalet exempel på elitidrottare som ägnat sig åt flera sporter långt upp i tonåren innan man valt att specialisera sig, som till exempel världsmästaren i skidåkning Frida Karlsson, som även var en talang i fotboll. Ett annat exempel är Tove Alexandersson, som 2018 blev världsmästare i tre sporter samtidigt (orientering, skidorientering och skyrunning).

1.1 Syfte

Att specialisera barn vid en tidig ålder för elitsatsningar är ett föråldrat tänk som Samsyn har för avsikt att motverka. För Samsyn ligger fokus på barnens perspektiv, att stimulera ett livslångt idrottande och att barn får chansen att uppnå sin fulla potential. Enligt RF-SISU Värmland:

> ”Syftet med Samsyn är att barn till och med **12 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.”

Syftet med denna policy är att förtydliga hur Råtorps IK förhåller sig till Samsyn Värmland.

2 Högsäsong och lågsäsong

Inom Samsyn har man tagit fram begreppen Högsäsong och Lågsäsong, vilka utgör basen för idrotternas tävlingssäsonger. Principen är att lågsäsong alltid tar hänsyn till högsäsong.

- Fotboll har prioritet (högsäsong): 1 april till 30 september
- Ishockey, innebandy, futsal och handboll har prioritet (högsäsong): 1 oktober till 31 mars
- Cuper under högsäsong har alltid förtur. Ta hänsyn till att barnen kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planering med de andra idrotternas ledare

2.1 Träning året runt

Vissa idrotter kommer att erbjuda träning året runt, och många idrotter, som till exempel friidrott, simning, basket och gymnastik, är inte med i Samsyn. Det viktigaste för de som är med i Samsyn är att poängtera att högsäsong kommer före lågsäsong. Det är också viktigt att ledare, föräldrar och barn förstår de fysiologiska och psykologiska fördelarna med att utöva flera idrotter.

Ett argument för att erbjuda träning året om är att vissa barn endast sysslar med en idrott. Råtorps IK tycker att detta är ett legitimt argument för att just erbjuda träning året om. Men av hänsyn till Samsyn vill föreningen vara tydlig med att högsäsongsidrotter alltid ska prioriteras. Om en fotbollsträning i november skulle krocka med en handbollsmatch på ett sätt som gör att man tvingas ställa in fotbollsträningen så ska ledarna i Råtorps IK acceptera detta och vara tydliga i sin kommunikation till barnen och föräldrarna att handbollen går först.

3 Sammanfattning: Samsyn i Råtorps IK

För Råtorps IK gäller följande:

- Föreningen uppmuntrar barn och unga att delta i flera idrotter
- Under lågsäsong: Andra idrotter (typiska vinteridrotter) ska prioriteras
- Föreningen och ledare ska kommunicera Samsyn tydligt till föräldrar
- För lag med barn upp till 9 år rekommenderar föreningen max 1 träning i veckan under lågsäsong
- För lag med barn 10–12 år rekommenderar föreningen max 2 träningar i veckan under lågsäsong
- Även om Samsyn endast gäller för barn upp till 12 år ska föreningen och ledare uppmuntra barn och unga över 12 år att delta i flera idrotter

Futsal är en del av Samsyn, och dess högsäsong är 1 oktober till 31 mars. Detta får på intet sätt utnyttjas av fotbollen. Om ett lag vill spela futsal i Råtorps IK gäller följande:

- Alla futsalträningar 1 oktober till 31 mars måste äga rum i idrottssalar, det vill säga laget genomför inga futsalträningar på konstgräs
- Laget ska genomföra futsalträningar med futsalbollar
- Minst en ledare i laget ska genomgå en tränarutbildning med fokus på futsal
- Om barnen har uppnått tillräcklig ålder (fyller 9 år året därpå) och är tillräckligt många ska man sträva efter att spela futsalmatcher, antingen i organiserat seriespel eller träningsmatcher mot andra föreningar
- Samtliga barn som deltar i träning som fyller 9 år året därpå ska registreras för Futsal Ungdom i Fogis (vilket kräver av målsman påskrivet formulär som lämnas in till kansliet)

4 När Samsyn inte fungerar

Om föräldrar eller ledare misstänker att någon ledare, lag eller förening inte agerar enligt överenskommelsen ska man i första hand kontakta ansvariga ledare eller styrelsen (styrelsen_ratorpsik@googlegroups.com). Känner man att man inte får gehör på ett tillfredsställande sätt kan man kontakta ansvarig för Samsyn på RF-SISU Värmland. Denne finns också tillgänglig för råd och stöttning (se RS-SISU Värmlands hemsida för aktuell ansvarig).

5 Forskningslitteratur

RF-SISU listar på sin hemsida några av de vetenskapliga artiklar som ligger till grund för Samsyn. Vill man läsa mer rekommenderar RF-SISU följande:

- *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, har också högre sannolikhet för att fortsätta med idrott högre upp i åldern* (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.