

# Samsyn idrotten Göteborg

## Bakgrund

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. 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 Handbollförbundet Väst, Göteborgs Fotbollförbund, Göteborgs Ishockeyförbund och Västsvenska Innebandyförbundet enats om att arbeta och ta gemensamt ansvar för att barn och ungdomar fram till gymnasiet 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.

## Varför multiidrott?

Vi som initiativtagare till samsynsavtalet 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 framförallt 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 vårt gemensamma samsynsavtal är 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.

Källhänvisning och mer information hittar du här:

<https://www.rf.se/Minandraidrott/Forskningenbakom/>

<https://www.idrottsforskning.se/stor-forsamring-av-svenskars-kondition/>

## Tävlingssäsonger

Handboll: oktober – mars

Fotboll: april-juni och augusti-oktober

Futsal: november – mars

Ishockey: oktober – mars

Innebandy: oktober – mars

*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.
3. Cuper och träningar som anordnas av idrott i lågsäsong och krockar med idrott i högsäsong prioriteras efter följande:
  - Cuper – Tävlingsssäsongsidrotten 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 tävlingsssäsongsidrotten när det krockar.

## Genomförande

Handboll-, Fotboll-, Ishockey- och Innebandyförbunden i Göteborg arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar fram till 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 specialdistriktsförbund ska ta upp Samsyn Göteborgs 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.
- Lokala samsynsavtal mellan föreningar och lag ska implementeras för att få ut budskapet på lokal nivå.

- Specialdistriktsförbunden är drivande i processen med kommunen att fördela träningstider och matchblock så att det gynnar multiidrottandet och undviker kollisioner med andra idrotter.

## Dialogmöten

Två gånger om året (början av april och början av september) träffas samtliga medverkande SDF för en dialog och uppföljning av Samsyn Göteborg. Västra Götalands Idrottsförbund är sammankallande till dialogmötena.

## Förälder och ledare

Vi anser att det är viktigt att förälder och ledare har kunskap om Samsyn Göteborg. 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, där vi kan påverka, framförallt på lokal nivå (distriktsverksamhet) så gör deltagande förbund sitt yttersta för att undvika kollisioner – exempelvis uppdelning av matchblock mellan förbunden.

## Riktlinjer vid kollision (distriktsnivå och högre)

Samtliga deltagande SDF:s styrelser har beslutat om gemensamma riktlinjer. Syftet är att rangordna eventuella aktiviteter som kolliderar. Beslutet är till för att underlätta för ledare om vilka aktiviteter som prioriteras utifrån samarbetet mellan deltagande förbund. Ledaren ska således uppmuntra individen att delta utifrån nedan prioritering och inte utifrån ledarens eget intresse/den egna idrotten. Styrelserna har beslutat att följande rangordning ska gälla och att den ska vara gällande över idrottsgränserna mellan de deltagande SDF:en (handboll, futsal, fotboll, ishockey och innebandy).

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

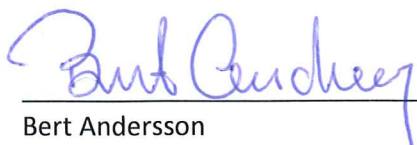
Om barnet/ungdomen behöver stöd i sitt val så har respektive verksamhets specialdistriktsförbundsstyrelse beslutat följande prioritering som vägledning för barnet/ungdomens val av verksamhet.

1. Aktiviteter på internationell och nationell nivå.
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).
4. Aktiviteter på föreningsnivå.

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

- |                    |            |
|--------------------|------------|
| 1. Slutspel        | 4. Cuper   |
| 2. Match           | 5. Träning |
| 3. Uttagning/läger |            |

# Samsyn Göteborg



Bert Andersson  
Ordförande  
Göteborgs Fotbollförbund



Mats Lomander  
Ordförande  
Västsvenska Innebandyförbundet



Susanna Laursen  
Ordförande  
Handbollförbundet Väst



Bonny Wernersson  
Ordförande  
Göteborgs Ishockeyförbund