IDROTTSLYFTETS EXTERNA UTVÄRDERING

Svenska Tyngdlyftningsförbundet och Svenska Styrkelyftförbundet

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Hansi Hinic, Hampus Lostin

Information om Idrottslyftets utvärderings- och forskningsinsatser

Genom regeringens satsning, kallad ”Idrottslyftet”, fick den svenska idrottsrörelsen under perioden 2007 – 2011 möjlighet att genomföra den hittills största satsningen någonsin för att utveckla barn- och ungdomsidrotten. Idrottsrörelsen har sammanlagt fått två miljarder kronor för att öppna dörrarna till idrotten för fler barn och ungdomar och utveckla verksamheten, så att de väljer att idrotta längre upp i åldrarna. Arbetet skulle utgå från ett jämställdhets- och jämlikhetsperspektiv och genomsyras av riktlinjerna i ”Idrotten vill”.

Självklart är det viktigt att en satsning av denna storleksordning följs upp och utvärderas. Riksidrottsstyrelsen tog därför i ett tidigt skede beslut om en forsknings- och utvärderingsplan, som bestod av följande tre delar:

1. Redovisningar och rapporter

Samtliga specialidrottsförbund, distriktsidrottsförbund och SISU-distrikt har varje år fått lämna in statistiska uppgifter samt en beskrivning av sitt arbete kring Idrottslyftet till RF. Dessa uppgifter har därefter sammanställts av RF och mynnat ut i en rapport som årligen skickats in till regeringen. Dessa rapporter finns att ta del av på följande länk: http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Politiskafragor/Idrottslyftet/Rapporter/.

2. Extern utvärdering

Syftet med den externa utvärderingen har varit att på ett så objektivt sätt som möjligt beskriva och diskutera hur idrottsrörelsen uppnått Idrottslyftets mål och syften. Den har pågått löpande under stora delar av satsningen och tagit sin utgångspunkt i förbundens egna mål och strategier och vilka genomslag dessa fått på föreningsnivå. Detta för att bland annat få fram en generell bild av vad valda strategier och metoder resulterat i. Dessa erfarenheter är viktiga att ha med i det fortsatta utvecklingsarbetet.

För att genomföra den externa utvärderingen har RF anlitat sex lärosäten samt två konsultföretag, varav det ena gjort en överläsning av samtliga sju utvärderingar för att finna gemensamma slutsatser.

3. Forskning om barn- och ungdomsidrott

RF och tillhörande förbund har genom en rad tidigare forsknings- och utvärderingsprojekt ökat sin kunskap om hur idrottsverksamheten fungerar. Ytterligare kunskap om idrottens betydelse för både individer och samhälle, som bygger på en väl dokumenterad bild av verkligheten, är viktig.

Som ett led i denna strävan utlyste RF i samarbete med CIF under våren 2009 forskningsmedel till vetenskapliga studier, som skulle ta sin utgångspunkt i frågeställningar med anknytning till idédokumentet ”Idrotten vill” eller till Idrottslyftets mål och syften. 12 forskningsprojekt beviljades medel.

När detta skrivs i mars 2012 är alla utvärderingsrapporter samt 8 av 12 forskningsrapporter klara. Alla färdiga rapporter presenteras på www.rf.se/idrottslyftet. För att det ska synas att rapporterna ingår i Idrottslyftets utvärderings- och forskningsserie har RF valt en enhetlig layout. Några innehållsmässiga och språkliga justeringar har dock inte gjorts, utan detta ansvar har överlämnats till respektive rapportförfattare.

Med förhoppning om att dessa rapporter bidrar till eftertanke och utveckling av er verksamhet!

Erik Strand
Generalsekreterare
Riksidrottsförbundet

Introduktion

Då idrottande barn och ungdomar är idrottsrörelsens framtid, finns goda skäl att utforma projekt för att främja deltagande i ett långsiktigt perspektiv för just denna målgrupp (Olrick, & Zitzelsberger, 1996). Genom Idrottslyftet ges ekonomiska medel till föreningar för att skapa och genomföra projekt som främjar ungdomsidrotten. Dess primära mål är att försöka få idrotten att nå ut till fler barn och ungdomar för att få dem att aktiveras fysiskt samt att försöka skapa en trygghet för föreningar att kunna bibehålla barn och ungdomar längre upp i åldrarna. På Riksidrottsförbundets (RF) begäran har Svenska Tyngdlyftningsförbundet och Svenska Styrketräningsförbundet samt där tillhörande föreningar utvärderats. Denna utvärdering görs av Högskolan i Halmstad där såväl intervjuer som enkäter har använts som datainsamlingsmetoder.

Syfte

Syfte för studien är att utvärdera Idrottslyftet för förbund samt föreningar inom tyngdlyftning och styrkelyften. Vidare är syftet att kunna bidra till utveckling för de definierade målgrupperna.

Förbund

Syfte med utvärdering av de två SF är att studera om målet med Idrottslyftet, att öppna dörrarna för fler samt behålla dem längre i verksamheten har uppnåtts. Utifrån respektive SF utvecklingsplan kommer arbetet att utvärderas utifrån möjlighet att utveckla verksamheten och hur de kan bli bättre. Utgångspunkterna skall vara de mål och strategier som SF satt upp och som de önksar följa upp. Vad var tänkt? Hur gick det? Vilka idéer hade man när man startade arbetet? Hur gick tankarna och hur förverkligades dessa? Vad blev resultaten? Hur har samarbetet fungerat med olika föreningar och SDF? Hur kan vi blicka framåt för att få fler att börja samt fler att stanna längre? Utvärderingen skall hellre ses som ”utvecklings- och processinriktad” än ”kontrollerande” av vad man gjort med medlen som tilldelats.

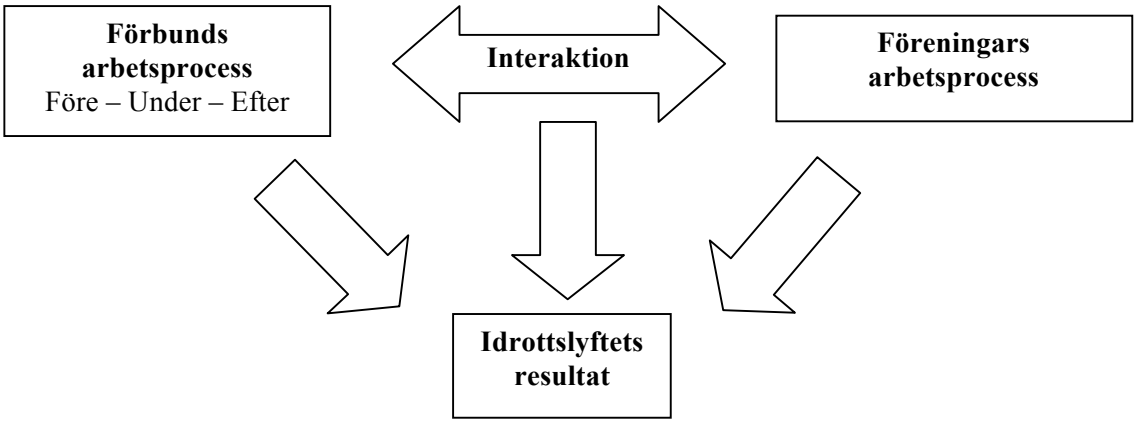
Föreningar

Frågerställningar som skall besvaras (för föreningarna) är bla: Vad har gjorts och vad blev resultaten? Vad gjorde att ett projekt gick bra men inte ett annat? Kan detta kanske förklaras av att föreningarna har haft anställda ledare/personal eller endast idéellt arbetande personer? Hur har projekten förankrats i föreningen och varför sökte föreningen projekt? Har möjlighet

givits att erbjuda dem som kanske inte vill satsa på idrotten någon alternativ form av träning/fysisk aktivitet? Hur kan vi blicka framåt för att få fler att börja idrotta samt fler att stanna längre inom idrotten? Hur har målen, strategierna samt operativ verksamhet från SF uppfattats? Hur många projekt har initierats och hur har detta lett till eventuella förändringar i föreningen? Utvärderingen av vad föreningarna gjort med medlen skall hellre ses som ”utvecklings- och processinriktad” och inte som ”kontrollerande”.

Teoretisk referensram

Forskarna har utformat en modell över Svenska Tyngdlyftningsförbundet med föreningar och Svenska Styrkelyftsförbundet med föreningars interaktion och arbetsprocess med Idrottslyftet (se Figur 1).



Figur 1: Modell över Idrottslyftets arbetsprocess.

SVENSKA TYNGDLYFTNINGSFÖRBUNDET

En tabell har utformats för att beskriva bakgrundsinformation angående Svenska Tyngdlyftningsförbundet (se Tabell 1).

Tabell 1: Bakgrundsinformation om Svenska Tyngdlyftningsförbundet.

- Bildades 1922, innehöll då både tyngdlyftning och styrkelyft)
- Blev eget förbund 1996
- Finns idag ca 80 föreningar
- 150-200 ungdomslyftare i Sverige är tävlingslicensierade
- Visioner:
  - Utbilda tränare till minst en steg 2-nivå
  - Utbilda och öka kompetensen för föreningsadministratörer och ledare
  - Få igång en väl fungerande rekrytering av ungdomar ledare
  - Se till att flertalet föreningar deltar i förbundsverksamhet för ungdomar
- Idrottslyftet år 3 (1 juli 2009-30 juni 2010):
  - Bidrag för förbundsutvecklingsstöd (387 kkr)
  - Stöd för verksamhetsutveckling (167 kkr)
  - Föreningsstöd (665 kkr)
  - Medel beviljades till 28 föreningar
  - 81 projekt genomfördes där 424 individer deltog, varav 101 flickor och 323 pojkar

Metod

Förbundet

I utvärderingen ingick två deltagare från SF, båda involverade i beslutsfattande och förarbete i Idrottslyftet. Den ena är medlem i styrelsen och den andra är generalsekreterare för förbundet. Kvalitativa intervjuer användes som datainsamlingsmetod. Detta skedde vid tre olika tillfällen, två individuella intervjuer samt en sammanslagen intervju där båda representanterna deltog samtidigt. Det sistnämnda intervjutillfället ägde rum när samtliga föreningar besökts. Intervjuerna genomfördes av representant från Högskolan i Halmstad och genomfördes i förbundskontoret i Skövde. Inför intervjuerna utformades intervjuguider innehållande frågeställningar såsom: Hur de arbetat med och hur de uppfattat uppdraget med idrottslyftet, vilka målen varit för Idrottslyftet, frågor kring jämställdhet och jämlikhet och om/hur de nått de två övergripande målen att öppna dörrarna för fler och att behålla allt fler högre upp i åldrarna samt frågor angående Idrottslyftets framtidsaspekter. De individuella intervjuerna tog ca 30-40 minuter vardera och den gemensamma intervjun tog ca 70 minuter. Intervjuerna dokumenterades via en diktafon. Därefter genomfördes en transkription från ljudupptagning

till text. Materialet analyserades med hjälp av den kvalitativa analysmetoden innehållsanalys (Graneheim, & Lundman, 2003). Metoden innebär att intervjun läses igenom ett flertal gånger och data av relevans markeras. Rådataenheterna sorteras i mindre grupper som bildar subteman och avslutningsvid bildas ett huvudtema för resultatet.

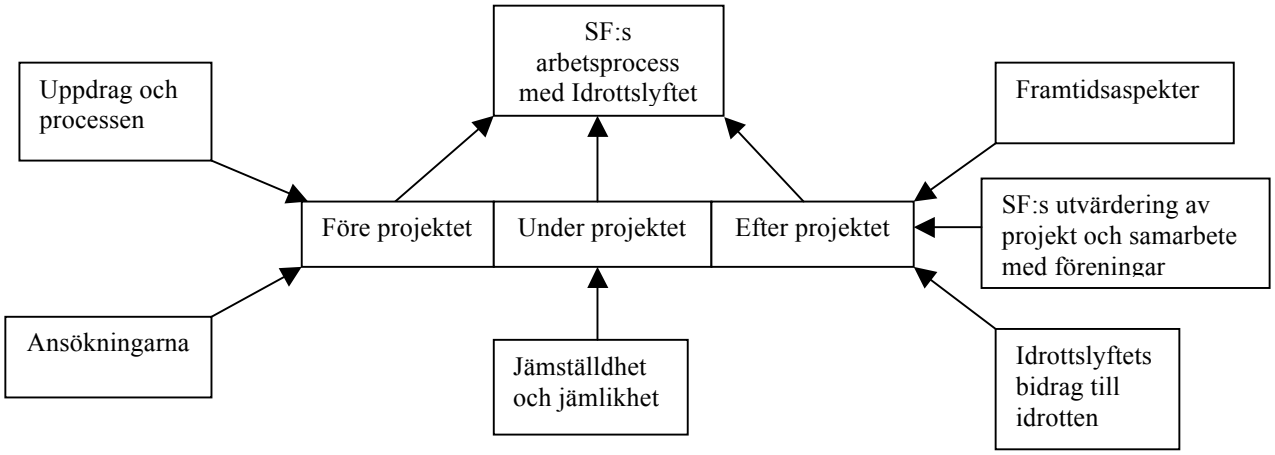
Föreningar

I utvärderingen av tyngdlyftningsförbundets Idrottslyftssatsning svarade 28 föreningar på den digitala enkät som skickades ut (till 35 föreningar). Föreningar som deltog i utvärderingens kvalitativa del valdes ut i samråd med SFet. Totalt gjordes elva intervjuer med ordförande eller den ansvariga för Idrottslyftet i föreningen. En av intervjuerna gjordes via telefon då tillfälle för träff ej var möjligt. Varje intervju varade i ca 40 minuter. Intervjuerna spelades in på band och analyserades med hjälp av innehållsanalys (Graneheim, & Lundman, 2003). Resultaten från intervjuerna har redovisats tillsammans med utvalda delar av den kvantitativa data som samlats in.

Resultat

Förbundet

Resultaten av intervjusvaren kunde delas in i före - under - efter projektens genomförande. Vilket i sin tur delades in i uppdrag och processen, ansökningarna, Idrottslyftets bidrag till idrotten, jämställdhet och jämlikhet, SF:s utvärdering av projekt och samarbete med föreningar och framtidsaspekter (se Figur 2).



Figur 2: Modell över förbundets arbetsprocess med Idrottslyftet.

Uppdraget och processen

Resultatet visade att SF uppfattar uppdraget som mycket tydligt och som ett bra tillskott för att främja ungdomsverksamheten inom svensk idrott. Själva processen och arbetet med Idrottslyftet går till så att de inskickade ansökningarna bedöms och behandlas och vid eventuella fel i ansökan kontaktas föreningen för en diskussion. Dessa kan bland annat handla om för högt ansökt belopp på medlet eller inkorrekt ifyllda blanketter. Därefter hålls möten där beslut fattas. De anställda är tre stycken som gemensamt inför varje nytt år arbetar fram stadgar att utgå ifrån gällande beslut. Dessa stadgar redovisas för styrelsen som på så sätt hålls informerad. Det är alltså tjänstemannabeslut inom en styrelsegodkänd ram, *"Sedan så har vi ju talat om för styrelsen, dem här planerna först då, så vi har styrelsen bakom oss och dem ramarna vi kommer fatta beslut efter kommande året" (IP2).* Besluten skickas sedan ut via brev tillsammans med ett avtal till föreningarna som bifogas tillbaka via SF till RF. Besluten fattas i tre olika omgångar där SF försöker omgående efter varje period fatta beslut så föreningar ska kunna erhålla feedback så snabbt som möjligt.

Ansökningarna

Från början erhölls många ansökningar om medel till materialinköp. Detta var en ansökningspunkt som tidigt begränsades då det inte ansågs ingå i Idrottslyftets syfte. Dock har vissa undantag gjorts då det gäller ungdomsmaterial/utrustning samt material avsett för tjejer:

> *"I början var det väldigt mycket på materialsidan och ansökningar som gällde material så vi var tvungna att sätta lite begränsningar//…//Vi tyckte att det inte kändes bra när det var så mycket material men samtidigt är det ju en förutsättning för att komma igång särskilt för nya föreningar och mindre föreningar som inte har så ungdomsinriktat material" (IP2).*

Bidrag till nystartade och omstartade föreningar är även en anledning som berättigar Idrottslyftsmedel, ofta i form av bidrag till material.

Allt som anses gynna vuxenidrotten avslås direkt. SF anser att de viktigaste aspekterna som skall prioriteras är rekrytering av nya utövare samt utbildning av ungdomsträna re. Anledningen till detta är att försöka höja kompetensen inom föreningarna i Sverige. Så länge ansökningarna baserats på respektive stadgar och att föreningen är med i förbundet har alla samma möjlighet att få medel. De ansökningsavslag som SF fått göra har varit på grund av för höga belopp, för höga belopp som går till arvoden, domarutbildningar och tävlingsbidrag till

deltagare. När ett avslag ges kontaktas ibland föreningarna för en diskussion, dock inte vid varje tillfälle.

SF har även valt att bromsa vissa ansökningar med ett tillfälligt avslag då föreningen inte redovisat Idrottslyftet från föregående år. Detta för att erhålla en återkoppling från föreningarna innan nya projekt beviljas, *”Om en förening ligger efter med år 3 så får dem inte pengar för år 4 förens år 3 är inrapporterat” (IP1).* Vidare visades det att några missförstånd uppstått mellan förbundets arbetare och någon förening. Detta har orsakat att någon utbetalning angående avgift för träningsläger även gynnat någon enskild senior då. Detta då informationen om vem som får söka inte varit tillräckligt detaljerad.

Ett annat område som berättigar Idrottslyftsmedel är bidrag till svenska tyngdlyftningsförbundets lyftarskolor som äger rum två gånger per år. Avgiften och resor kan ges medel då resande kommer lång ifrån. Det görs för att bidra till medverkande vid tillfällena samt därigenom medföra ett ökat intresse hos barn och unga som deltar. En tendens som SF påvisar att det inte är alla föreningar i Sverige som söker Idrottslyft och att det är vissa föreningar som är mer aktiva än andra, *”Det är ungefär samma föreningar som skickar lyftare till lyftarskolan som utnyttjar Idrottslyftsmedel över huvud taget” (IP1).*

På grund av att majoriteten av unga i tyngdlyftning är tonåringar och att barn behöver vara så försiktiga i inlärning då skaderisken är hög, har SF tagit till sig detta och erbjuder alternativa träningsmetoder för dessa, *”Vi sysslar ju inte så mycket med idrott för yngre barn. Vi är ju öppna för det och vi har ju anammat den nya kategorin unga barn. Femkamp är ju en rekryteringsträning, få dem att göra ett ryck och en stöt sen får de hoppa och studsa efteråt” (IP1).*

Vissa föreningar söker inte medel, vilket tros bero på brist på personal inom föreningarna och att en del föreningar endast bedriver motionsverksamhet, dock kan svaren inte styrkas då SF själva anser att de inte lagt energi på att vilja veta varför. Det finns motionsföreningar som visat intresse för att starta ungdomsverksamhet, dock har det inte ännu blivit av. För att få fler informerade om Idrottslyftet förespråkas mer användning av uppsökande verksamhet och mer information från distriktsförbunden:

”Där har vi faktiskt varit dåliga på att föra upp det egentligen då. Vi har nog inte varit bra på att jaga på dem föreningarna som inte har sökt//…//Så har vi ju då ett ganska stort antal föreningar som håller på med motionsverksamhet och så” (IP2).

Idrottslyftets bidrag till idrotten

SF anser att en del föreningar som erhållit medel har fått en positiv förändring och utveckling, framför allt vad gäller rekrytering av ungdomar. Vissa föreningar har gått från minimal ungdomsverksamhet till att vara bland de största. SF anser att tack vare Idrottslyftet har tyngdlyftning nått ut till fler ungdomar, då återrapporteringar från föreningar visat att ett stort antal ungdomar informerats i olika skolprojekt samt att fler har kunnat prova på idrotten via rekryteringsprojekten, *”Tittar man i rapporterna så kanske det är ett hundratal som man har kommit i kontakt med på olika sätt//…//Så har vi nått ut med tyngdlyftning propagandamässigt, marknadsföringsmässigt i mycket större utsträckning än om vi inte hade haft Idrottslyftet” (IP1).* Vidare påvisade SF att det har skett en ökning av yngre lyftare samt att antalet ungdomar som redan har licens inte har minskats. SF menar även att det är svårt att urskilja om och vad som är Idrottslyftets förtjänst men statistik visar att antalet deltagare på ungdoms-SM har tendenser till positiv utveckling. Tillsammans med ett ökat antal utövande barn och ungdomar anses att antalet ledare i föreningar bör vara fler. Då antalet licensierade ungdomar ökar stadigt anser SF också, på längre sikt, att fler ska kunna bibehållas längre upp i åldrarna, *”Vi har ju väldigt tunt på seniorsidan egentligen nu då, men det fyller på bra på ungdom och juniorsidan nu. Så det verkar som det tillkommer mera och det kanske bidrar till att fler kan bibehållas” (IP2).* Antalet licensierade flickor och damer har ökat och antalet licensierade herrar har minskat något under senaste tiden.

Jämställdhet och jämlikhet

Förbundet har inte arbetat så mycket med jämställdhet/jämlikhet generellt. En god jämställdhet anses ligga naturligt i tyngdlyftning. Flickor och pojkar tränar tillsammans och tävlar på samma tävlingar, *”Om man tittar på förbundsverksamheten, den har aldrig skilt på tjejer och killar va//…// När folk börjar prata om jämställdhet så börjar vi titta på varandra och ja men har vi gjort? Vi har inte gjort någonting speciellt//…//Det ligger liksom i naturligt alltså” (IP1).* Undantag i materialfrågor gällande utrustning avsedda för flickor har gjorts för att underlätta förutsättningar i föreningar. Antalet tävlande flickor anses ständigt ha ökat på tjugohundratalet och främst de allra senaste åren. En bidragande orsak, anser representanterna för SF, har varit Idrottslyftet. Utöver en strävan att vilja ha fler flickor som utövar

tyngdlyftning finns också ett önskemål och en strävan att få fler kvinnliga tränare och ledare inom idrotten. SF anser detta vara en grannlaga uppgift då tränare och ledare bör ha egenintresse och inte tvingas in i rollen. Vidare framgår att statistiken över kvinnliga instruktörer har varit stabil med en mindre ökning under senare tid.

SF:s utvärdering av projekt och samarbete med föreningar

Resultaten utvärderas genom en beräkning på antalet tävlingslicenser och antalet tävlingslag, vilket även framgår i SF:s målformulering för Idrottslyftet. SF anser dessa vara punkterna som går att mäta utan att göra det för invecklat. En del projekt har utvärderats både med en enkät och genom uppföljning.

Responsen från föreningar har varit god och samarbetet mellan förbund och föreningar har uppfattats som bra. Det som SF anser ha fungerat mindre bra är återrapporteringarna efter avslutat projekt. SF har fått anstränga sig hårt för att få återrapporteringarna. SF har även börjat ge indirekta avslag på ansökningar från föreningar som inte inkommit med återrapportering. Indirekta avslag i form av att nya medel inte betalas ut om inte en återrapportering för föregående projekt inkommit. Vidare har förbundet vid vissa fall kontaktat några föreningar efter beviljat projekt, dock finns inte en efterkontakt i deras nuvarande arbetsplan. Avslutningsvis framkom att SF uppfattar en svårighet att få föreningar som sökt Idrottslyftet flera gånger tidigare att söka igen:

> *”Samtidigt har det varit svårt att få ut idrottslyftspengarna till vissa föreningar. Det verkar som om det finns en viss mättnad av att göra projekt hela tiden. Det är ju lite jobb bakom det hela” (IP2).*

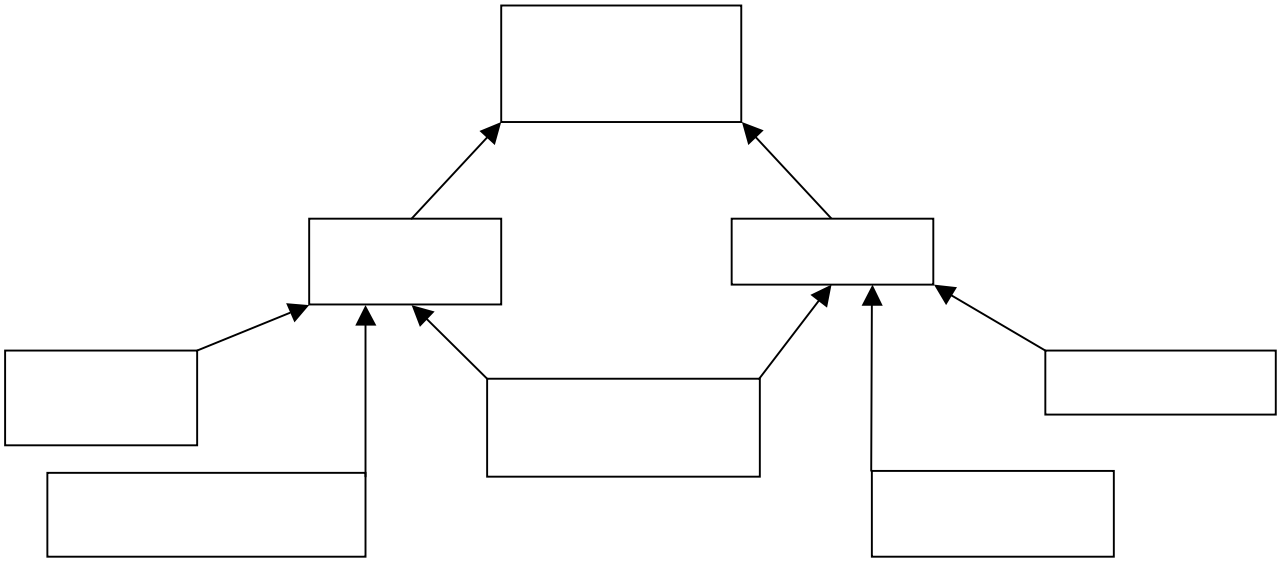
Framtidsaspekter

Mellan de två intervjutillfällena hade inga drastiska ändringar gjorts samt att det inte kommer ske några större förändringar inför kommande år. De framtidsaspekter som SF påvisar är träningsmaterial, ledarutbildningar, lägerverksamhet och tävlingsverksamhet. Tidigare har SF valt att inte ge medel till personlig utrustning men har tidigare gjort undantag gällande lyftarskor. SF kommer att fortsätta ge medel för inköp av skor då det ökar förutsättningarna för nyrekryterade lyftare att ha bra material och lära sig idrotten med goda förutsättningar, men också för att underlätta den ekonomiska delen för lyftaren, *”Vi har varit tveksamma för allt som har med personlig utrustning/…/Det går att motivera det här på ett bra sätt eftersom vanliga gympaskor inte är bra att lyfta i” (IP1).* Kontakten med föreningar anses mycket god

och det kommer inte ske några förändringar. SF kommer att sträva efter att öka antalet ledare då ledare är mycket viktiga för tyngdlyftning och har ett stort ansvar då skaderisken är stor, *”I tyngdlyftning går det inte och det kan till och med vara farligt att testa utan att någon ansvarig är med” (IP1).* Vad gäller jämställdhet och jämlikhet så har SF planer och idéer för hur dem ska försöka få detta involverat i Idrottslyftsprojekt, *”Vi har en jämställdhetsgrupp som kanske också skulle jobba lite med på Idrottslyftsnivå framöver” (IP2).* Avslutningsvis har SF även framtida planer över hur utvärderingsprocessen ska gå till. Ett förslag som framkom var att på sikt försöka upprätta medlemsregister över utövare i olika åldrar oavsett om dem har licens eller inte.

Föreningar

Resultaten av intervjusvaren kunde delas in i övergripande resultat, utveckla befintlig verksamhet, resultat efter genomfört projekt, upplevd kontakt med SF respektive SDF, jämställdhet/jämlikhet, framtidsaspekter (se Figur 3).



Figur 3: Modell över föreningarnas arbetsprocess med Idrottslyftet.

Övergripande resultat

Resultaten visade att föreningarna ansåg sig ha fått tillräcklig information för att genomföra ett projekt. En majoritet av besluten fattades av styrelsen (20 st.) samt har förankrats i diskussion med tränare samt på styrelsemöten. Idéer kring olika projekt har främst fått utifrån ”egna funderingar (13 st.), samt projekt inom SDF (9 st.). En majoritet av projekten varade 1-6 månader och detta ansågs vara lagom tid (26 st.). I snitt deltog 22 deltagare per projekt och

2 ledare/tränare och projekten vände sig främst till både pojkar och flickor (28 st.). Dessutom har en majoritet av projekten övergått till ordinarie verksamhet (17 st.). Överlag ansågs projekten inte kunna genomföras om det inte hade varit för de medel som erhållit via Idrottslyftet och en majoritet av föreningarna (24 st.) planerar att söka medel i framtiden

Utveckla befintlig verksamhet

Ett av de mer frekventa syftena för ansökningar kring Idrottslyftet var att köpa in material (t.ex. skor och skivstänger) för att ge de aktiva möjlighet att använda moderna redskap samt för att minska kostnaderna för dem, *"Vi vill att så många som möjligt skall delta och det skall inte vara för dyrt"*. Vidare var ett mycket omnämnt syfte för ansökningar bidrag till kurser och utbildningar till ledare och funktionärer *"Vi har sökt en del för att utöka våra ledares kunnande, genom utbildningar, då tyngdlyftning handlar så otroligt mycket om att lära sig rätt teknik ifrån början" (IP4).* Ytterligare syfte var att finansiera träningsläger samt delar av utgifterna för de redan aktiva barnen och ungdomarna. I anslutning till detta fanns även syftet att kunna erbjuda många av de aktiva möjligheterna att åka iväg tillsammans på tävling, *"Att göra något tillsammans är viktigt för klubben"*. Även att bjuda in föreläsare i form av erfarna lyftare alternativt expertis inom en rad olika områden fanns som mål, *"Möjligheten att de unga får möta sina idoler är något vi strävar efter"*. Ett annat syfte var att initiera samarbete mellan olika idrottsföreningar på orten som var aktiva inom andra idrotter, där syftet var att ge ungdomarna chansen att testa på ett flertal idrotter, *"Vi hjälper varandra när det gäller att rekrytera medlemmar"*. Vidare framkom att majoriteten av alla projekt som föreningar ansöker om anses som självutformade. Vissa undantag nämndes då det gällde exempelvis ansökningar angående bidrag till avgiften för SF:s lyftarskola som äger rum två gånger om året. Ett vidare syfte, som några föreningar sökt medel till, var för att inspirera och motivera sina utövare. Detta för att försöka få sina utövare att ha roligt samt att stanna kvar i föreningen *"De fick åka med till junior-EM på stimulansresa och bo några dagar och titta på en tjej vi hade som tävlade/.../det var någon som kläckte den här idén att vi kan ju söka pengar till sådant. För svårigheten är ju att bibehålla de här idrottarna" (IP3).*

Resultat efter genomfört projekt

Ett övergripande syfte för de flesta ansökningarna var att öka möjligheterna för klubbarna att rekrytera nya medlemmar samt få de redan aktiva medlemmarna att stanna kvar. Nedan presenteras resultaten.

Ett av de mer frekventa syftena med Idrottslyftsansökan var att rekrytera nya medlemmar. Resultatet från undersökningen visade att 15 av klubbarna hade lyckats med att värva nya medlemmar med hjälp av Idrottslyftsfinansiering. Förklaringar till detta kunde bland annat vara att de hade fått medel för att göra sig själva och sin idrott mer synliga men också att de hade haft möjlighet att köpa in material och utrustning till de nya medlemmarna så att dessa inte behövde betala ”orimligt” mycket för att delta i aktiviteten.

Ett annat resultat som framkom var att många av de redan aktiva hade fortsatt att vara aktiva. Även i denna process ansåg klubbarna att Idrottslyftet var en bidragande faktor genom att bidraget bland annat gav möjligheter till att åka på tävlingar, finansiera träningsläger samt att ekonomiskt stötta lovande lyftare. Föreningar hävdade också att om ett flertal ungdomar erhålls via ett effektivt arbete blir det vidare arbetet med att bibehålla dem underlättat *”Bara man gjort i ordning snöbollen ifrån början så börjar den rulla och sedan rullar den på av sig själv/…/pengar till träningsläger kan till exempel hålla igång och stimulera” (IP6).*

Det framkom även att idrottslyftsanslaget hade gett en ökning i både antalet utbildade tränare samt funktionärer något som föreningarna ansåg var mycket viktigt för att ha möjlighet att erbjuda barn och ungdomar en bra aktivitet, *”Vi har utbildat fler ledare vilket dessutom medför en förenklad arbetsprocess för hela föreningen/…/att gå runt på fler och att det finns en högre kompetens för att lära barn och unga” (IP8).* Resultaten visade att majoriteten av föreningarna använde enbart ideellt arbetande personer under projekten, vilket både ansåg som positivt och negativt för projektprocessen. Negativt då det var tidskrävande och stressande då arbetarna var tvungna att ta ledigt från sitt vanliga arbete samt positivt då en vilja att klubben skulle utvecklas genomsyrade de flesta projekt. Vidare framkom att Idrottslyftet medfört oförutsägbara resultat för vissa föreningar. Vissa föreningar har kunnat upprätta samarbeten med andra föreningar från andra idrotter, *”Det har även genererat i saker som vi inte räknat med. Det har genererat i att vi fått in andra idrottare i tyngdlyftning” (IP6).* Detta har dessutom, enligt en förening, medfört att några utövare valt att byta idrott till tyngdlyftning.

Upplevd kontakt med SF respektive SDF

Kontakten med sitt respektive SDF upplevdes uteslutande positivt. Föreningarna kände stor tillit till förbunden och upplevde att de alltid kunde vända sig till dem då de behövde hjälp eller stöttning. Nästan alla föreningar upplevde den direkta kontakten med SF som mycket

positiv men en förening upplevde sig inte ha någon större kontakt med SF utan hänvisade till att kontakten kunde erhållas genom sitt SDF, *”Det är väl mest med vårt lokala förbund som vi har kontakt med och dem har i sin tur kontakt med svenska tyngdlyftningsförbundet/…/det fungerar ändå” (IP5).* En majoritet (24 st) uppgav att de erhållit tillräcklig information för att bedriva och genomföra ett projekt. En frågeställning som lyftes upp från ett antal informanter var att de önskade tydligare riktlinjer för vad Idrottslyftsanslaget kan användas till. I några fall ville de även påpeka att anslaget borde kunna få ett bredare användningsområde än det nu befintliga.

Jämställdhet/jämlikhet

Resultatet visade att samtliga föreningar vill utöka antalet utövande flickor, dock var det fåtalet som har låtit jämställdhet genomsyra några projekt och projektansökningar. Många föreningar ansåg att det är svårt att erhålla flickor och bibehålla dem upp i åldrarna. Några föreningar tyckte att kvinnliga tränare skulle underlätta både att erhålla och bibehålla flickor i tyngdlyftning, *”En kvinnlig tränare är likasinnad och kan förmodligen bemöta en flicka på ett mer tillmötesgående sätt än en man/…/kvinnliga tränare skulle förmodligen underlätta och det är nog i den änden man ska börja för att få fler flickor i klubben” (IP8)*. Vidare ansåg några föreningar att när en flicka väl börjar med tyngdlyftning så kommer andra bli influerade till detsamma. Duktiga kvinnliga lyftare ansågs kunna fungera som förebilder och att även det skulle kunna bidra till att fler flickor fick ett ökat intresse för tyngdlyftning som idrott.

Framtidsaspekter

Resultaten visade att många föreningar har funderat över framtidplaner. Föreningarna anser att de kommer fortsätta söka Idrottslyftet för att utveckla sin ungdomsverksamhet. De flesta intervjudeltagare vill försöka stärka sammanhållningen bland medlemmar för att på så sätt attrahera nya medlemmar via ryktesspridning men framförallt för att behålla ungdomarna lite längre. De frekvent omnämnda ansökningsdelarna var bidrag till träningsläger, ha fräsch utrustning, minska den ekonomiska påfrestningen för utövaren gällande resor, få fler kunniga ledare samt att stimulera samarbeten mellan föreningar, både inom idrotten och mellan föreningar i olika idrotter:

> *”Jag har kontakt med ### (föreningsnamn), en klubb i Polen som har en av världens bästa ungdomslyftare, man skulle kunna försöka få hit honom/…/ha ett träningsläger för att motivera våra lyftare och för att stärka samarbetet där” (IP5).*

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan konstateras att SF använder tjänstemannabeslut inom en styrelsegodkänd ram där besluten fattas i tre olika omgångar. Föreningar som ej lämnat en återrapportering från föregående period får sina ansökningar bromsade till dess att återkoppling tillhandahålls av SF. Både SF och samtliga föreningar är ense om att projekt som givit medel har involverat materialförfrågningar, ekonomiskt underlättande för utövare vid tävlingar samt ansökningar gällande ledarutbildningar.

SF ansåg vidare att fler barn och unga har kunnat nås via olika rekryteringsprojekt och det har skett en ökning av antalet yngre lyftare samt antalet licensierade lyftare har inte minskats. Vad som är Idrottslyftets förtjänst anses svårt att urskilja och resultatet beräknas på antalet licensierade barn och unga. Vidare har Idrottslyftet bidragit till en ökning av antalet föreningsledare vilket ansågs positivt då föreningar därigenom kan erbjuda bra aktiviteter och träning. Idrottslyftet visades även bidragit till några oväntade resultat så som samarbete mellan klubbar som verkar inom olika idrotter.

Kontakten mellan SF och föreningarna ansågs vara mycket positiv från båda parterna. Däremot kunde vissa svårigheter i återrapporteringar från föreningar till förbund upplevas. Föreningarna erfar att de alltid kan vända sig till SF för hjälp och stöd vilket upplevdes av föreningarna som mycket betryggande.

SF har inte arbetat utpräglat med jämställdhet inom Idrottslyftet på grund av att jämställdhet anses som en naturlig del inom tyngdlyftning. Antalet flickutövare har ständigt ökat under tjugohundratalet men föreningarna upplever en svårighet i rekryteringsprocessen samt bibehållandet av unga flickor. Kvinnliga tränare och ledare ansågs kunna underlätta detta och det framgick att både SF och föreningar har en önskan om en ökning av kvinnliga förebilder inom tyngdlyftning.

Avslutningsvis vill föreningar fortsätta söka Idrottslyftsmedel för att kunna utveckla sin verksamhet samt både SF och föreningar vill fortsätta med liknande Idrottslyftsprojekt i framtiden som idag beviljas. Undantag är att föreningar ansåg att stimulering av samarbeten mellan olika föreningar, både inom tyngdlyftning och mellan föreningar i olika idrotter, bör uppmuntras.

Diskussion

Det finns skaderisker med tyngdlyftning, framför allt i unga åldrar (Jesse, 1977; Mason, 1977; Vrijens, 1978), då tekniken inte är inlärd. För att även unga ska kunna utöva tyngdlyft har SF utformat alternativa träningsmetoder där lyften är blandade med hopp och lek. Detta är ett bra sätt att få barn att ha kul vilket bör vara prioriterat ett i ung ålder. Den största deltagarfaktorn för barn är just att de vill ha kul (Gould, & Horn, 1984).

Förbundet

I intervjuerna framgår klart att SF är medvetna om Idrottslyftets innebörd, att det är ungdomsidrotten som ska främjas. Riktlinjer bestämda av ansvariga för Idrottslyftet och styrelsen har skapats, vilket forskarna upplever som mycket positivt. För att kunna driva Idrottslyftet måste det klargöras vilka olika sorters projekt som ska kunna ge medel. Det är också bra att vissa undantag i materialfrågor gällande flick- och ungdomsutrustning kan göras. Forskarna anser att detta främjar jämställdheten då minoriteten inom tyngdlyftning är flickor. Annars arbetar SF inte så utpräglat med jämställdhetsfrågor varken i allmänhet eller inom Idrottslyftet, då jämställdheten anses främjas naturligt via tyngdlyftningskulturen. SF bör dock sträva efter att i framtiden ha någon sorts handlingsplan angående ämnet i fråga (Eccles & Harold, 1991). Något som naturligt finns, kan lika naturligt försvinna. Såväl SF som föreningarna skulle gynnas av en genomtänkt handlingsplan i denna fråga. Flickor som utövare ökar men kvinnliga instruktörer är det dock brist på. Unga flickor bör med fördel ha en kvinnlig instruktör då instruktören själv är av samma kön och delar erfarenheter från liknande situationer. Forskning stödjer detta samtidigt som vissa flickor träningsmässigt vill ha en manlig tränare/rådgivare. Dock påvisas även att flickors frågor gällande sin egen kroppsutveckling, ätstörningar och sexuellt baserade aspekter upplevs enklare att diskuteras med en tränare/rådgivare av samma kön (Fitzgerald, & Nutt, 1986). Detta är en aspekt att ha i åtanke.

SF uppfattar att vissa föreningar tycker det är påfrestande med projekt samt en upplevd ”mättnadskänsla” hos en del föreningar gällande Idrottslyftsprojekt och projekt i allmänhet. Det är då viktigt att SF är motiverande i sin promotion av projekt så föreningarna inte undviker att söka medel då de tycker det blir en mer ansträngande faktor än något positivt.

Vidare framkom det att SF inte använder sig av efterkontakt till de föreningar som beviljats projektmedel. Då det i en efterkontakt kan framkomma viktig information av vad som fungerar och inte fungerar, vad som är svårt och vad som är lättare anser forskarna att en sådan borde genomföras. Det är i återkopplingar och i efterkontakter (Locke & Latham, 2002) som lärdom kan berika såväl förbundet som föreningar i vilka projekt som är gynnsamma och vilka projekt som borde förändras innan någon annan förening gör samma/liknande projekt. Det är även av intresse då SF själva uttrycker att efterkontakt kan öka kunskapsläget. Vidare har en del uppföljningsarbete gjorts men det borde kanske genomföras på/till varje projekt.

SF:s mätpunkter är antal licensierade utövare samt antalet tävlingslag. Dessa är förmodligen de mätpunkter som är mest tillförlitliga då varje enskild lyftare inte kan kartläggas. Självklart finns diskussionspunkter gällande hur pålitligt det är då en person kan ha licens utan att tävla. Positivt är då att SF menar att antalet utövande flickor och ungdomslyftare i allmänhet ökat de senaste åren. Resultatet indikerar att under perioden Idrottslyftet använts har en ökning på ungdomssidan uppvisats. Tillsammans har alla rekryteringsprojekt givit möjlighet för fler barn och ungdomar att prova tyngdlyftning vilket bör kunna öka antalet medlemmar för målgruppen. Problematiken är dock att det inte går att säga att det enbart är tack vare eller att Idrottslyftet är en del i resultatet. En annan problematik är att det finns skaderisker med tyngdlyftning (Mason, 1977), framför allt i unga åldrar, då tekniken inte är inlärd. För att även unga ska kunna utöva tyngdlyft har SF utformat alternativa träningsmetoder där lyften är blandade med hopp och lek. Ett bra sätt att även få barn att ha kul vilket bör vara prioritet ett i ung ålder.
Avslutningsvis kan den stigande utövarsiffran kunna inverka och bibehålla fler ungdomar längre upp i åldrarna för att senare inverka på seniorsiffrorna i framtida perspektiv. Även detta är dock inget som kan påvisas enbart utifrån Idrottslyftet på grund av situationens komplexitet.

SF:s anordnar lyftarskolor två gånger årligen. Till detta kan föreningar söka medel för avgiften och resor för de föreningar som behöver resa längre. Forskarna anser att detta är ett bra tillvägagångssätt, dels då förbundet utformar projektet och att de tar hänsyn till att utövarnas och föreningarnas ekonomi belastas (Idrotten vill, 2005; Idrotten vill, 2009). Viktigt är också detaljen att de som reser längre får bidrag för resan. Det kan ses som rättvist då vissa föreningar är baserade närmare Bosön och därmed sänker sin resekostnad till skillnad från en förening som reser från norra Sverige (Idrotten vill, 2009). Vissa föreningar är mer aktiva på

att söka Idrottslyftsmedel. SF har uppfattat att det är ungefär samma föreningar som ansöker om medel till lyftarskolan som till Idrottslyftet i allmänhet. Detta skulle kunna bero på att det ännu existerar föreningar inom tyngdlyftning som inte vet vad Idrottslyftet innebär.

SF har valt att bromsa vissa ansökningar, det vill säga väntar med utbetalning av medel till föreningen inkommit med en utvärdering av föregående år. Detta anser forskarna som både en positiv och negativ del. Positiv då alla föreningar utvärderar sina projekt och SF kan därmed erhålla mer statistik och information. Negativt då det skapar ett tvång och en press på föreningarna att prestera både under och efter projektets gång. En för hög press kan komma att sänka motivationen hos föreningen och föreningens arbetare till projektgenomförande i framtiden. Det är en grannlaga situation som bör beaktas.

SF kommer inte göra några drastiska ändringar samt att det inte kommer ske några större förändringar inför kommande år heller. SF kommer att fortsätta ge medel för inköp av skor då det ökar förutsättningarna för nyrekryterade lyftare att ha bra material och lära sig idrotten med goda förutsättningar, men också för att underlätta den ekonomiska aspekten för lyftaren. Forskarna anser att detta är en sund inställning, det vill säga att inte bara ta hänsyn till föreningarnas ekonomi utan även utövarnas. Barn och ungas lek och idrottsutövande borde inte behöva påverkas av deras egna personliga/familjära ekonomi. SF kommer även att sträva efter att öka antalet ledare då ledare är mycket viktiga för tyngdlyftning. En ledare är nödvändig i träningslokalen för en idrott där barn och unga kan komma till skada via felutövande. Forskarna anser vidare att SF gör rätt i att satsa på ledarutbildning tillsammans med träningsläger och tävlingsverksamhet i framtiden då det gynnar fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling (Smith & Smoll, 1996; 1997). Dessa utvecklingsområden formar och utvecklar människor positivt redan i ung ålder tills individerna är vuxna (Idrotten vill, 2009). Forskarna anser vidare att motivation till utövande och trivsel är avgörande faktorer för om barn fortsätter med idrott eller inte. Ledares närvaro/ledarstil är faktorer som visats integrera och påverka en individs motivation till deltagande i idrott (Amorose, & Horn 2000; Horn, 2002; Vallerand, & Losier, 1999). Föreningar bör därför se till att ha bra utrustning samt närvarande ledare för att attrahera fler samt bibehålla fler utövare längre.

SF har utvecklingsplaner till hur projekten ska kunna utvärderas, vilket är att upprätta medlemsregister över utövare i olika åldrar oavsett om dem har licens eller inte. Forskarna anser att detta kan vara en bra metod om det är konkreta siffror SF är ute efter. Det kan

komma att bli mycket arbete i upprättandet av ett medlemsregister, men det kan nog göra mycket nytta i verksamheten men även utanför.

Vidare vill SF involvera sin jämställdhetsgrupp i framtida arbete i syfte att ta hänsyn till just jämställdhet och jämlikhet. Författarna anser detta vara en riktigt bra idé då fler projekt skulle kunna nå flickor samt i en större utsträckning (Martin et al., 2009). Då flickor är minoritet inom idrotten skulle detta kunna medföra ett bättre grundarbete för projekten, vilket i sin tur kan medföra en ökning av flickutövare och bibehålla dessa längre inom idrotten. Idrotten ska vara jämställd och vara lika viktig för kvinnor som för män, för flickor som för pojkar samt alla ska vara lika viktiga för idrotten (Idrotten vill, 2009)

Föreningar

Idrottslyftet har betytt mycket för de olika föreningarna. De medel som erhållits har bidragit till att utveckla föreningar på olika vis, till exempel erhålla nya medlemmar samt att kunna genomföra projekt som inte kunnat göras annars. Glädjande är också att en majoritet av föreningarna planerar att söka medel igen i framtiden.

Förankringsarbetet synes vara väl, det vill säga styrelsen samt ledarna är involverade. Detta visar att ”folk i föreningarna pratar med varandra”, det vill säga en kommunikation finns vilket är bra inför framtida arbete/projekt. Glädjande är också att samarbetet mellan föreningarna och SF upplevs som bra och gott (vilket även SF representanter angav). Ett gott utvecklat samarbete är viktigt inför framtiden, framför allt då det gäller barn- och ungdomar inom idrotten.

Flertalet föreningar använder enbart ideellt arbetande personal under projekten. Det ansågs negativt på grund av tidspress och stress samt positivt (Idrotten vill, 2009) genom en stark vilja för klubbens utveckling. Enligt forskarna har ideellt arbetande personer ofta en högre passion för att utveckla föreningen då det finns ett starkt intresse för uppoffring. En betald individ kan komma att göra ett mindre arbete då denne enbart utför det som kravs för uppgiften. Ett av de övergripande syftena som diskuterades av de involverade klubbarna var att utveckla den nuvarande verksamheten. Detta görs bland annat genom att inhandla nytt material, så som skivstänger, för att erbjuda en god träningsmiljö men även skor inhandlas för att de aktiva inte skall behöva finansiera detta själva. En del ansökningar syftade även till att subventionera medlemsavgiften, resor till tävling osv. Motivet till en sådan subvention var att

locka/behålla fler medlemmar genom att det inte blir för dyrt att delta i idrotten. Även möjligheten att bjuda in stora stjärnor var något som en del projekt syftade till. Ur motivationssynpunkt kan detta vara en mycket effektiv idé då de unga utövarna får se att det går att lyckas, vilket även är motiverande för en individs personliga faktorer så som målsättning och behov (Vallerand & Rousseau, 2001). Några föreningar påtalar även att projektens syfte var att samarbeta med andra föreningar. Möjligheter till ovannämnda subventioner i samband med tyngdlyftningen är en trolig förutsättning att de som redan är aktiva kommer att fortsätta vara det. Föreningarna hävdade att om ett effektivt förarbete görs i rekryteringsfasen kommer det vara enklare att behålla de yngre medlemmarna över tid. Forskarna anser att detta kan vara överenskomligt men anser också att föreningar inte får bortse från att motivera och stimulera utövarna kontinuerligt (Vallerand & Losier, 1999). Det visades i undersökningarna att majoriteten av alla projekt var självutformade, vilket forskarna anser som positivt då föreningarna behöver ha full förståelse för projekten och visar genom eget engagemang att verksamheterna strävar efter att erhålla fler barn och ungdomar i idrotten.

Jämställdhet och jämlikhet visades vara ett område som ville prioriteras mer än vad det var i dagsläget, dock var det få föreningar som aktivt involverade det i de olika projekten. Den upplevda svårigheten att rekrytera flickor kan vara anledningen till att föreningar förbiser flickrekryteringen i de olika projekten (Sirard, et.al., 2006). Forskarna anser dock att föreningar som strävar efter kvinnliga tränare är på rätt väg för att underlätta rekryteringen av unga flickor. En kvinnlig tränare bord kunna vara en förebild och bemöta en flicka på ett naturligt och pedagogiskt angreppsätt. Det är lika viktigt för flickor som för pojkar att ha ledare som får dem attraherade till idrotten (Ecceles & Harold, 1991). Då ledarstil är en avgörande faktor för en individs motivation (Amorose, & Horn 2000) kan strävan efter kvinnliga tränare för flickutövare vara till vinning.

Föreningar påvisade att oväntade resultat utvunnits ur Idrottslyftsprojekt. Någon förening hade med hjälp av Idrottslyftet kunnat upprätta ett samarbete med andra föreningar i andra idrotter. Forskarna anser att detta vara en mycket positiv effekt som visar på ett gott utbyte mellan, från grunden, olika idrotter (Idrotten vill, 2009).

De framtidsaspekter som föreningarna beskriver som användbara framöver är att stärka sammanhållningen bland sina medlemmar för att både kunna nyrekrytera och bibehålla sina

yngre adepter. Sammanhållning och individuell tillfredställelse är relaterade (Carron, Hausenblas, & Eys, 2005) där individuell tillfredställelse i sin tur utgör en större del av en individs inre motivation (Deci & Ryan, 2000). En satsning på sammanhållning kan influera en högre grad av individuell tillfredställelse och indirekt även inverka på individernas motivation. Underlätta den ekonomiska påfrestningen gällande träningsläger, tävlingar och resor samt få fler kunniga ledare och stimulera samarbete mellan föreningar. Forskarna menar att dessa tillvägagångssätt är sunda i en strävan efter att utveckla en förenings ungdomsverksamhet. Den ekonomiska förutsättningen i hemmet bland adepter till en förening ska inte behöva påverka en individs idrottsval och hur mycket den utövar idrotten.

Sammanfattning

- SF arbetar inte utpräglat med jämställdhetsfrågor, men vill i framtiden involvera sin jämställdhetsgrupp.
- Föreningar upplever jämställdhet som problematiskt men som kan underlättas via kvinnliga ledares involvering.
- SF anser att projekt kan upplevas som en ansträngande faktor för föreningar.
- Uppföljning efter avslutat projekt används inte av SF.
- Det finns en problematik i resultatberäkningarna vid Idrottslyftsprojekt.
- Vid avsaknad av återrapportering från föreningar bromsas deras vidare ansökningar för att SF ska erhålla återkoppling.
- God kommunikation/samarbete finns mellan SF och föreningarna.
- Subventioner inom tyngdlyftning är en trolig förutsättning till att bibehålla aktiva.

- Blev eget förbund 1996 (tidigare en del av tyngdlyftningsförbundet)
- Förbundets visioner:
  - Få fler föreningar inriktade på en ökad ungdomsverksamhet
  - Öka antalet flickor
  - Få fler ungdomar att stanna när de blivit juniorer och att juniorerna ska stanna då de blivit seniorer
  - Få föreningar att utbilda fler ledare – med mål att varje förening ska ha en namngiven ledare
  - Bibehålla den positiva utvecklingen inom flickverksamheten
- Idrottslyftet år 3 (1 juli 2009-30 juni 2010):
  - Bidrag för förbundsutvecklingsstöd (429 kkr)
  - Stöd för verksamhetsutveckling (204 kkr)
  - Föreningsstöd (935 kkr)
  - Medel beviljades till 20 föreningar
  - 13 projekt genomfördes där 354 individer deltog, varav 76 flickor och 278 pojkar

SVENSKA STYRKELYFTSFÖRBUNDET

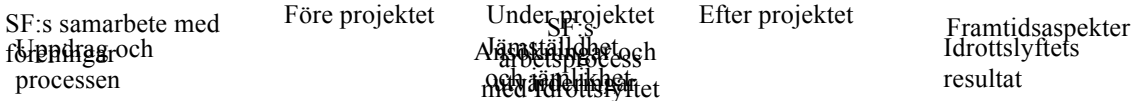
En tabell har utformats för att beskriva bakgrundsinformation angående Svenska Styrkelyftsförbundet (se Tabell 2).

Tabell 2. Bakgrundsinformation om Svenska Tyngdlyftningsförbundet.

Metod

Förbundet

I utvärderingen ingick totalt två deltagare från SF. Den ena har det nuvarande ansvaret för Idrottslyftet och den andra har varit ansvarig för Idrottslyftet tidigare samt för Handslaget på förbundet. Deltagaren med det nuvarande ansvaret för Idrottslyftet har efter en ledighet återupptagit arbetet med Idrottslyftet då denne varit långtidsledig. Totalt genomfördes två intervjuer, en individuell intervju med den deltagare som har det nuvarande ansvaret samt en intervju där båda deltagarna medverkade. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av kvalitativ intervjumetod. Intervjuerna genomfördes av en representant från Högskolan i Halmstad och ägde rum i förbundskontoret i Eskilstuna samt i avskild miljö i Stockholm.



Inför intervjuerna utformades två olika intervjuguider innehållande frågeställningar såsom exempelvis: Hur de arbetat med och hur de uppfattat uppdraget med idrottslyftet, vilka målen varit för Idrottslyftet, frågor kring jämställdhet och jämlikhet och om/hur de nått de 2 övergripande målen att öppna dörrarna för fler och att behålla allt fler högre upp i åldrarna samt frågor angående framtidsaspekter. Intervjuerna dokumenterades via en diktafon och tog 35 minuter respektive 75 minuter. Dessa skrevs ordagrant ut och analyserades med hjälp av kvalitativa analysmetoder.

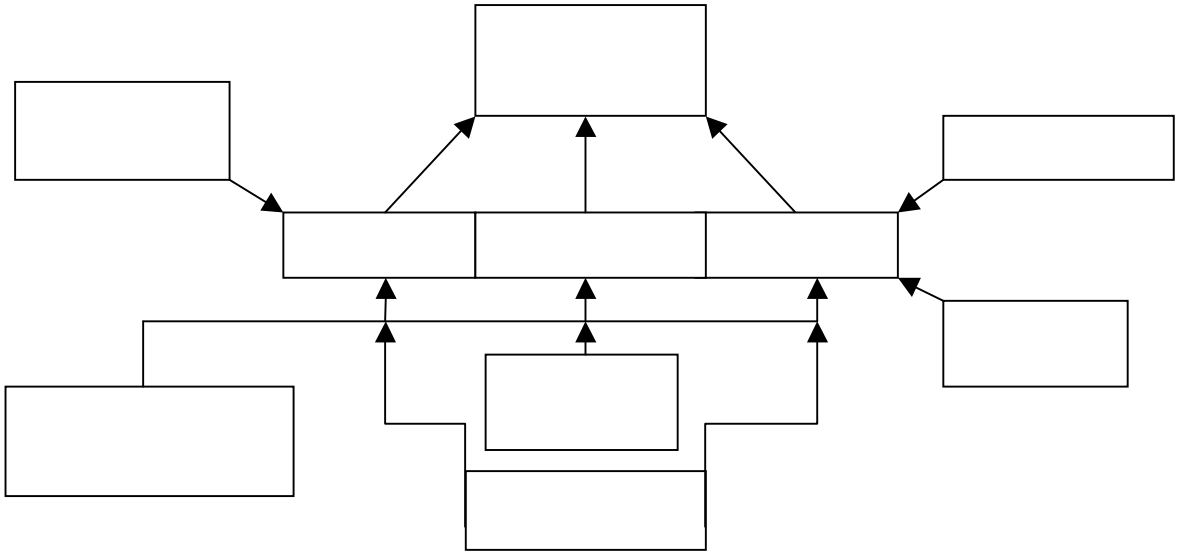
Föreningar

I utvärderingen av styrkelyftsförbundets Idrottslyftssatsning svarade 22 föreningar på den digitala enkät som skickades ut (31 totalt). I den kvalitativa delen av utvärderingen gjordes totalt 7 stycken intervjuer som tog ca 40 minuter var. En intervju gjordes via telefon då tillfälle för personlig träff ej var möjlig. Intervjuerna spelades in på band och analyserades med hjälp av kvalitativa analysmetoder. Resultaten från intervjun redovisas tillsammans med utvalda delar av den kvantitativa data som samlats in.

Resultat

Förbundet

Resultaten av intervjusvaren kunde delas in i före - under - efter projektens genomförande. Vilket i sin tur delades in i uppdrag och processen, ansökningarna, Idrottslyftets bidrag till idrotten, jämställdhet och jämlikhet, SF:s utvärdering av projekt och samarbete med föreningar och framtidsaspekter (se Figur 4).



Figur 4: Modell över förbundets arbetsprocess med Idrottslyftet.

Uppdraget och processen

Resultaten visade att SF uppfattar Idrottslyftet som ett mycket bra uppdrag för att gynna ungdomsidrotten, rekrytera unga och bibehålla dem längre inom idrotten. SF anser att Idrottslyftet har skapat stabilitet i föreningar, *"försöka få barn till föreningen och försöka behålla dem där, det har ju varit mycket värdefullt för det har gjort den föreningen stabil till skillnad mot andra" (IP1).* Vidare visade resultaten att Idrottslyftet har en positiv påverkan för att utveckla föreningar och SF menar att mindre föreningar kan bli större med hjälp av Idrottslyftet i framtiden. SF har tidigare utformat grundkriterier som projekten ska följa, dessa grundkriterier innefattar att utbilda ledare, satsa på flickidrott och vissa materialinköp om de ingår i projektet. Tidigare har 100 procent av medlen som SF erhåller varit öppna för allmänna ansökningar från föreningar. Från och med Idrottslyftet år 5 så kommer 70 procent av medlen inte vara öppna för allmänna ansökningar. Större delen av Idrottslyftet kommer att bestå av förbundsprojekt, det vill säga färdiga projekt med olika summor för föreningar att söka, *"Du kan köpa ett färdigt paket och så har du vad som ingår/.../föreningar orkar inte lägga ner det arbete och tid som krävs för de har nog med att bara sköta den dagliga verksamheten" (IP1).* En majoritet av medlemmarna i styrkelyftsförbundet är motionärer och endast ett fåtal procent tävlar med licens. Föreningar kan ansöka om medel från Idrottslyftet när som helst under året, detta då styrelsen har möte var sjätte vecka där förbundet kan fatta beslut angående Idrottslyftsmedel.

Ansökningar och utvärderingar

SF:s målsättningar är att involvera fler barn och ungdomar, framför allt flickor, samt att bibehålla dem längre upp i åldrarna. En upplevd svårighet med att rekrytera yngre ungdomar är att skaderisken är hög och SF vill undvika att barn ska skada sig genom utövandet av idrott. De projekt som SF anser viktiga och som det satsas på är att utbilda ledare, satsa på flickidrott och vissa materialinköp om dessa ingår i projektet. Att utbilda ledare anses som en av de viktigaste grunderna i att försöka rekrytera och bibehålla unga, *"Jag skulle själv aldrig släppa iväg mina barn till en idrott där det inte fanns någon ledare" (IP1).* För att en förening ska kunna erhålla medel ska grundkraven av Idrottslyftet följas samt ha en klar struktur och vara mätbart. Godkännande eller avslag på en ansökning fattas alltid via ett styrelsebeslut. Avslag förekommer främst på ansökningar gällande material, resekostnader och licensavgifter samt förslag som inte innefattar en projektplan. De ansökningar som får avslag efterföljs alltid av en återkoppling med förslag på förbättringar för att föreningarna ska vara positiva till att söka på nytt. Anledningar till att föreningar inte ansöker om projektmedel anses vara bristande

vetskap om att Idrottslyftet inte enbart riktas mot tävlingsverksamhet. För att få fler föreningar att söka medel anser SF att uppsökande verksamhet kan vara fördelaktig för ändamålet samt att informationsspridningen bör effektiviseras:

> *”En grej som jag kan tycka är bra med idrott online-systemet är jag kan få en närmare kommunikation med alla mina föreningar för det skulle ju underlätta informationsflödet” (IP1).*

SF ansåg även att det är viktigt för förbundet att poängtera för föreningar att ett projekt inte behöver vara så stort och invecklat, *”Det kan räcka med en helgträff, träffas lördag-söndag, tränar, pratar idrott och kanske bjuder in någon föreläsare” (IP2).* Vidare ansågs det även viktigt att det framkommer till föreningar som får medel att det inte är fel att misslyckas. Om resultatet av ett projekt inte blir det väntade så blir inte föreningen utesluten att söka senare, *”Att man inte känner det här att man måste motprestera något, Man får misslyckas med projekt” (IP2).*

Utvärdering av projekten sker genom den grundmall som RF utformat för att få ett statistiskt resultat. Vidare följer SF upp de mål som föreningarna satt för projektet och utvärderar dessa:

> *”Vi utvärderar utifrån RF:s grundmall för utvärdering som de måste svara på rent statistiskt. Sen har jag valt med de nya ansökningarna att de målen som de har skrivit//…// kommer kollas hur det gick. Säger de att de vill ha två nya licensierade tjejer då kommer jag här nu kolla hur många licensierade tjejer de har nu och jämföra om ett år och se om det är någon skillnad” (IP1).*

SF förespråkar även att föreningarna med beviljade projekt ska skriva en artikel i förbundstidningen för att inspirera andra samt framföra olika hinder under projektets gång i förebyggande syfte för framtidens projekt.

Idrottslyftets resultat

SF har uppmärksammat att det tidigare var många större föreningar som sökte Idrottslyftet men under detta år har även många mindre föreningar ansökt om Idrottslyftsmedel. SF anser inte att de uppnått målet med Idrottslyftet, *”Några små mål är uppnådda, men inte det stora målet//…//Nej, det är det inte. För målet är ju att rekrytera fler unga till idrotten” (IP1).* SF upplever också att det är existerar svårigheter i att tolka att en ökning av unga beror på projekt där majoriteten av dem är materialstöd. Vidare påvisar SF att fler föreningar ansöker om

medel genom Idrottslyftet samt att det är fler mindre föreningar som sökt under det senaste året. SF upplever även att det är de mindre föreningarna som drar mest vinning av projekt då de större föreningarna ofta redan klarar sin dagliga verksamhet:

> *”Jag kan tycka att det är de mindre föreningarna som har störst vinning, än stora föreningar som klarar sin dagliga verksamhet och där det inte heller märks någon större skillnad om de skulle ro i land ett projekt” (IP1).*

SF upplever dock att ungdomar behålls längre upp i åldrarna då allt fler utövare gjort en övergång från motionsidrott till tävlingsidrotten:

> *”Ja, med de som har haft projekt som har riktat sig mot ungdomar så har väldigt många gått från att vara motionärer till att skaffa licens och tävla//…//Det tyder ju på att de vill stanna kvar och inte bara kommer dit och provar” (IP1).*

SF har vidare även upplevt en förändring hos föreningar som har deltagit i Idrottslyftet, exempelvis lyfts en förening fram som inte längre behöver externa medel för att nyrekrytera och de har dessutom utvecklats hastigt på barn och ungdomssidan.

Jämställdhet/jämlikhet

Resultaten visade att SF generellt arbetar aktivt med jämställdhet/jämlikhet. De försöker få jämställdheten att genomsyra alla projekt samt stödja och driva jämställdhetsprojekt. Antalet aktiva flickor är underrepresenterat i alla åldrar men SF vill satsa på flickor som är i 14-15 års åldern.

> *”Det har genomsyrat arbetet redan från början och absolut stöttat och försök driva de projekten//…//Inte bara genom Idrottslyftsansökningar, utan även för att förbundet ska kunna överleva så det är ju hela vår grundidé nu att vi måste ha in fler tjejer” (IP1).*

Vidare framkom att vissa projekt riktats mot att nyrekryterade flickor till en början enbart ska få träna tillsammans med flickor för att skapa mindre press från pojkar i föreningar. Efter en tid börjar de nya flickorna träna tillsammans med pojkarna igen då det är en grundidé inom styrkelyftsklubbarna, det vill säga alla tränar tillsammans oavsett kön. Vidare strävar SF efter att rekrytera kvinnliga ledare för att träna flickgrupperna. Kvinnor som finns på elitnivå anses kunna användas som inspirationskällor för att rekrytera fler flickor till att utöva styrkelyft.

SF samarbete med föreningar

Samarbetet mellan SF och de föreningarna som söker medel fungerar bra. Det finns en kontinuerlig kontakt både genom telefon och e-post under projektets gång. Svårigheter kan uppstå i samarbetet med en mindre förening som har en sämre organisation och därmed sämre kommunikationsmöjligheter. Efter projektens slut avstannar den kontinuerliga kontakten om inte något speciellt inträffar.

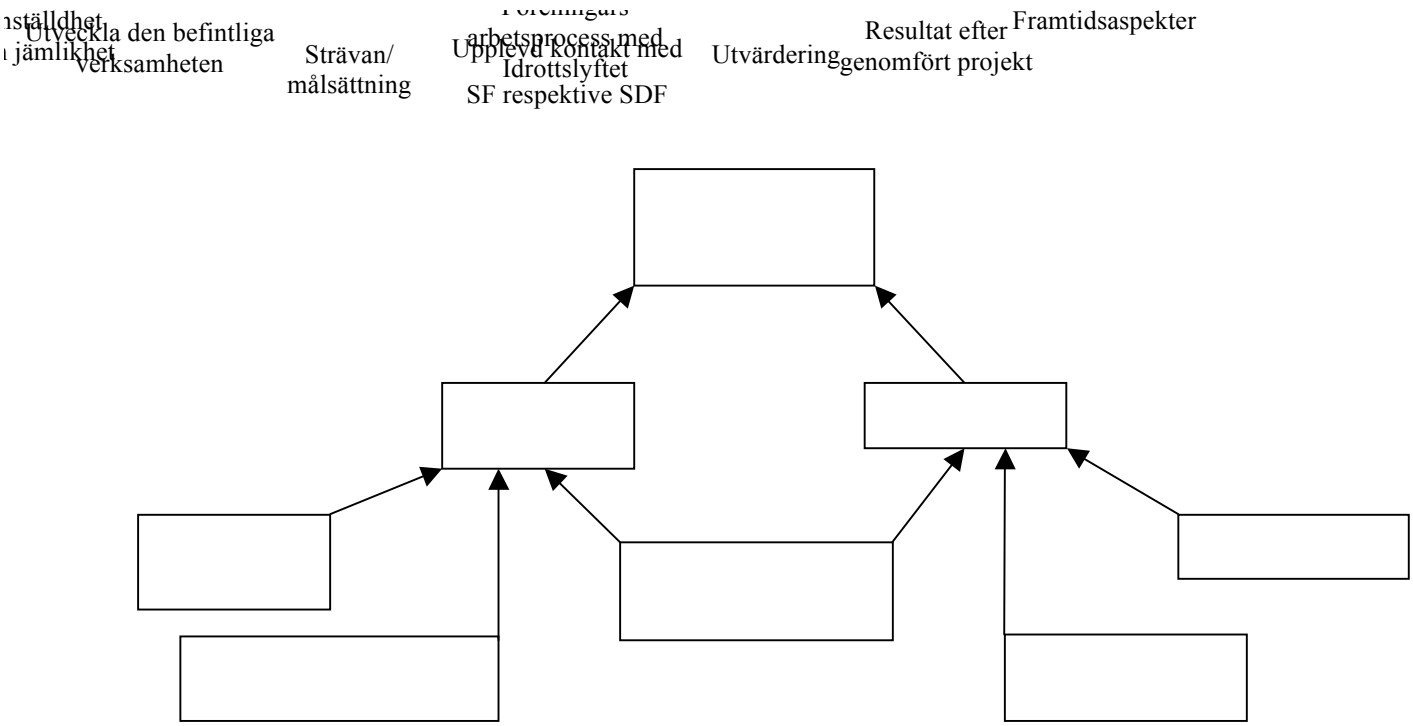
Framtidsaspekter

SF har under hela tiden haft utformade grundkriterier som alla projekt ska följa. Från och med år 5 i Idrottslyftet så kommer 70% av medlen ingå i förbundsprojekt. Övriga 30% kommer vara för allmänna sökningar. SF kommer följa de tidigare uppsatta riktlinjerna dels involverat i förbundsprojekten men även i de allmänna ansökningarna. SF anser att de via detta upplägg ska kunna rekrytera exempelvis fler ledare för att ta hand om barn och ungdomar i Sveriges föreningar. SF anser att rekrytering av barn- och ungdomstränare är mycket viktigt då det inom styrkelyft är brist på tränare och ledare, *"Vi måste kunna hantera de barn och ungdomar som kommer, vi har inga ledare för det idag" (IP2).* Vidare vill SF satsa på ungdomar i helhet, inte rikta in sig för mycket på minoritetsgrupper, för att det är ungdomar i allmänhet som är bristfälligt.

SF vill vidare involvera SDF mer i utvärderingsfaserna av Idrottslyftet. Genom att ha fler besök under projekt och besök i klubbar mer allmänt så tror SF att projekten blir klokt genomförda och SF kan erhålla konkreta resultat och feedback från olika föreningar och projekt.

Föreningar

Resultaten av intervjusvaren kunde delas in i övergripande resultat, utveckla befintlig verksamhet, resultat efter genomfört projekt, upplevd kontakt med SF respektive SDF, jämställdhet/jämlikhet och framtidsaspekter (se Figur 5).



Figur 5: Modell över föreningarnas arbetsprocess med Idrottslyftet

Övergripande resultat

Överlag visade resultaten att föreningarna hade fått god information från SFet. Föreningarna ansåg att projekten inte skulle kunna genomföras om det inte hade erhållit medel via Idrottslyftet. Cirka 9 stycken angav att nya kontakter skapats, att projektet ledde till ny verksamhet (15 st.) samt att projektet utvecklat den befintliga verksamheten (20 st.). Projekten hade bidragit till att fler medlemmar kunnat rekryteras (16 st.), samt att projekten ”givit det som var tänkt” (13 st.). Cirka hälften av föreningarna har samarbetat med andra föreningar och deltagit i mer är ett projekt (15 st.). Avslutningsvis deltog en majoritet av föreningarna i förbundets lyftar- och ledarläger och önskade att fler liknande läger arrangeras av förbundet.

Utveckla den befintliga verksamheten

Ett av de syftena som framkom var att utveckla den befintliga verksamheten. Exempel på detta kunde till exempel vara att inhandla nytt material samt utbilda ledare. Brist på ledare var en vanligt omnämnd faktor i föreningarnas verksamheter, *”En skola rätt över vägen där deras elever har tillgång till gymmet/…/men problemet är att det inte finns någon instruktör och skaderisken är ju hög” (IP7).* Motiverande träningsläger och resor ansågs som en viktig del i att tilltala utövarna och få dem att vara intresserade. Ett annat syfte var att i samarbete med andra idrottsklubbar erbjuda barn och ungdomar möjligheten att testa på flera idrotter. Detta bland annat för att öka rekryteringen av nya medlemmar samt *”göra någonting bra för hembygden”.* Vidare framkom resultatmålet att *”vi skall fördubbla antalet ungdomar som är medlemmar i vår klubb”.* Ett led i detta var att kunna erbjuda de aktiva ett subventionerat pris

för att delta i klubbens aktiviteter. *”Det skall inte vara orimligt dyrt att vara med i vår förening”*. Även att erbjuda möjligheterna för ungdomarna som ville tävla var ett mål. Samtliga föreningar ansåg att de genomförde självutformade projekt vilket vissa ansåg som positivt då *”Självutformande projekt är mer utvecklande då de kommer från klubbens inre kärna” (IP5).* Det visades dock att en del föreningar ansåg det motsatta då det skulle förenkla arbetsprocessen för de inblandade. Föreningarna skulle uppmuntras då arbetsbördan skulle minskas, *”Risken är ju att det blir så krävande med projekt, det skulle ju va mycket lättare att få pengar och riktlinjer direkt från förbundet så slipper man allt planerande” (IP8).*

Resultat efter genomfört projekt

Ett av huvudsyftena med ett flertal av ansökningarna till Idrottslyftet var att öka antalet medlemmar i klubben. Resultatet visade att 16 stycken av de tillfrågade klubbarna hade fått ett ökat medlemsantal i samband med Idrottslyftsprojektet . Detta var också ett resultat som framkom i intervjun som genomfördes och belyses till exempel i följande citat *”Vi har under det senaste året fått en markant ökning av medlemmar”.* Resultat förklarades bland annat med att föreningarna kunnat vara mer synliga och kunnat erbjuda barn och ungdomar möjligheten att prova på styrkelyft. Även möjligheten att subventionera exempelvis medlemsavgiften var något som troligtvis bidrog till denna ökning. Föreningarna lyfte även fram att det givits möjlighet till olika kringaktiviteter knutna till klubben vilket kunde bidra till att fler var intresserade av att vara medlemmar. Exempel var att gå på bio, bowla eller gå ut och äta. Någon förening ansåg att deltagande på dessa tillfällen var lika viktigt som att komma till träningen i vanliga fall.

Flertalet föreningar ansåg även att deras verksamhet förändrats och kunnat utvecklas i en positiv riktning med hjälp av Idrottslyftet, *”Ja, det tycker jag absolut. Vi har blivit en bättre verksamhet med bättre innehåll/…/mycket genom att vi har kunnat utbilda folk” (IP4).* Ett annat resultat som framkom var att hos 16 av de tillfrågade klubbarna hade en ökning av antalet licenserade ungdomar skett. Anledningar till detta kunde till exempel vara att externa kända lyftare bjöds in för att hålla föreläsningar samt att klubbarna hade möjlighet att låta de aktiva åka iväg på tävlingar. Flertal föreningar hade utvecklat ett samarbete med andra föreningar i närområdet. Detta sågs som viktigt både för medlemsrekryteringen men också ur ett samhällsperspektiv. På frågeställningen om projektet gått som klubbarna hade tänkt sig svarade merparten av dem att projektet gått enligt planerna. Resultaten av projekten ansågs dock vara en svårighet att utvärdera, då det ofta handlar om ledares egna uppfattningar om

vilka som var med och senare kom tillbaka efter projektens avslutande. Många ansåg vidare att det var en svårighet då det kan vara invecklat att för statistik *”Det kan vara svårt för det är ju inte alla som börjar träna hos oss men vi har väl ändå lockat dem och gjort vad vi kan. Det är svårt att mäta på det sättet” (IP7).*

Upplevd kontakt med SF respektive SDF

De flesta av de tillfrågade föreningarna upplevde sig ha en god kontakt med både SF samt SDF, *”Kontakten är mycket bra/…/Det är inga konstigheter och man förstår varför de fattar vissa beslut som de gör. Det är inga problem” (IP4).* Som exempel kan ges att i princip alla som deltog på det av SF:s genomförda läger tyckte att detta var mycket positivt och något som de önskade skulle genomföras igen. Även de klubbar som inte haft någon större kontakt med SF ansåg att den kontakt som fanns var tilltalande samt att de uppfattade att förbundet var mycket tillmötesgående, *”Vi har väl kanske inte riktigt haft jättestor kontakt med förbundet men man känner sig alltid välkommen att höra av sig till dom” (IP3).*

Jämställdhet/jämlikhet

Resultatet från intervjuerna visade att enbart ett fåtal föreningar tagit hänsyn till att belysa jämställdhet och jämlikhet i sina projekt, dock ville samtliga bibehålla samt utöka antalet utövande flickor i sin förening. En av föreningarna ansåg att de hade en så god utveckling bland antalet utövande flickor så det inte behövde lägga några större satsningar på enbart den delen i rekryteringen, *”Det finns kvällar då vi har 20 tränande och 12 är tjejer, det är helt underbart” (IP4).* Några föreningar ansåg jämställdhet som problematiskt och svårt att uppnå, detta då en lokal fylld med enbart pojkar och män kan uppfattas som skrämmande för en nyrekryterad flicka, *”En källare fylld med killar kan kanske gör en ny tjej rädd och att hon inte vill komma tillbaka” (IP6).* Samtliga föreningar ansåg att det med fördel, för rekrytering av unga flickor, kan rekryteras fler kvinnliga tränare. Någon förening ansåg att kvinnliga tränare ofta får en för hög belastning när jämställdhet eftersträvas, vilket kan medföra motsatt resultat, *”Lastar man allt på de kvinnor som finns för att öka jämställdhet så får de göra så himla mycket/…/de måste ju ha samma möjlighet som killarna annars har man ju pajat det igen” (IP7).*

Framtidsaspekter

Resultaten visade att föreningarna ansåg vara viktiga var att få bort en negativ bild av styrkelyft, ha en finare idrottsmiljö, ha ett positivt bemötande och ha träningsläger. Vidare

påvisades det att alla inom idrotten styrkelyft samt andra gymrelaterade idrotter måste sträva efter att få bort den negativa bild som upplevs existera i samhället, speciellt den felaktiga bild gällande droger och doping:

> *”Man måste jobba hårt för att få bort den stämpeln. Vi är en ren idrott och det är trevliga människor som finns här//…//Vi har beställt dopingtester från RF som de kommer och tar//…//Jag tror sånt förbättrar bilden” (IP7).*

En annan framtidsaspekt som majoriteten av föreningarna ansåg kunna attrahera fler flickor till idrotten var kvinnliga tränare som fungerar som förebilder för de utövande. Däremot så var det flertalet föreningar som har en strävan att öka antalet utövande flickor och kvinnliga tränare men som för närvarande hade få eller inga alls, *”Problemet kan bli att hitta kvinnliga tränare. Dessutom har vi inte några kvinnor som kommer i kontakt med våra utövare//…//Vi har ju inte så rikligt med tjejer som utövare heller” (IP6).*

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan konstateras att Idrottslyftet anses av SF ha en positiv påverkan för att utveckla föreningar, att mindre föreningar kan öka sin omfattning med hjälp av medel från Idrottslyftet. SF har tidigare utformat grundkriterier som projekten ska följa, dessa grundkriterier innefattar att utbilda ledare, satsa på flickidrott och vissa materialinköp om de ingår i projektet. För att en förening ska kunna erhålla medel måste ansökan uppfylla samtliga grundkriterier för Idrottslyftet, ha en klar struktur samt vara mätbart. Samtliga beslut angående Idrottslyftet fattas av SF:s styrelse och avslag efterföljs alltid med återkoppling och förslag på förbättringar. Föreningarna ansåg att de vanligast förekommande projektansökningarna var materialutveckling samt ledarutbildningar. De ansåg sig också tilldelats möjlighet till kringaktiviteter utanför idrotten.

SF har beslutat att från och med Idrottslyftet år 5 så kommer 70 procent av medlen inte vara öppna för allmänna ansökningar. Större delen av Idrottslyftet kommer att bestå av förbundsprojekt. Det är en drastisk åtgärd då det tidigare har varit 100 procent av medlen som varit öppna för allmänna ansökningar från föreningar.

En ökning av att bibehålla unga utövare anses existera enligt SF, detta då många motionsidrottare övergått till tävlingsidrott. SF utvärderar resultaten via en grundmall som RF utformat men förespråkar även att föreningar ska skriva en artikel till förbundstidningen där

eventuella hinder och resultat belyses. Föreningarna ansåg dock att statistiska utvärderingar var invecklade. De ansåg även det svårt att beräkna resultat då mycket baseras på ledares uppfattningar om vilka som involverats i projekten och vilka som faktiskt kommit tillbaka.

Både SF och föreningarna ansåg kontakten dem mellan varit mycket god och SF uppfattas som mycket tillmötesgående av föreningarna. SF vill att jämställdhet ska belysas i samtliga Idrottslyftsprojekt men enbart ett fåtal föreningarna anser att de tagit hänsyn till jämställdhet i sina projekt. Jämställdhet upplevs som problematiskt av vissa föreningar då en pojk- och mansdominerad lokal kan upplevas som skrämmande när en nyrekryterad flicka kommer dit. Vidare anser både SF och föreningarna att kvinnliga ledare kan underlätta rekrytering av unga flickor samt bör eftersträvas.

Avslutningsvis kommer SF även i framtiden följa de tidigare satta riktlinjerna när de beslutar om Idrottslyftsmedel, detta även efter omstruktureringen angående sänkningen av allmänna ansökningar och ökningen av förbundsprojekt.

Diskussion

Förbundet

SF använder sig av vissa grundkriterier för att underlätta arbetet med Idrottslyftet. Detta anser forskarna vara positivt då det innebär att SF kan främja rätt målgrupp, så att ingen förening som enbart satsar på vuxenidrott ska försöka att dra nytta av medlet som i huvudsaklig fråga ska gynna ungdomsidrott. Dessa grundkriterier är att utbilda ledare satsa på flickidrott och vissa materialinköp, vilket ligger i intresse för Idrottslyftets mål. Denna ligger väl i linje med forskning (Acosta & Carpenter, 2002; Smith & Smoll, 1996; 1997). Från och med år 5 i Idrottslyftet så kommer styrkelyftsförbundet anpassa ansökningsstrukturen från 100 procent allmänna ansökningar till 70 procent förbundsprojekt. Förbundsprojekten kommer vara fasta summor för projekt som är utformade av förbundet. Förändringen är drastisk och forskarna anser att det kan underlätta föreningars projektgenomförande då de är mer medvetna vad pengarnas ändamål är. Det borde även medföra att fler söker då det kan uppfattas som enklare och tidsbesparande, detta då projektidé, uppbyggnadsfas, planeringsfas och ansökningstid underlättas.

Resultatet visade att SF anser att målet med Idrottslyftet inte har uppnåtts, dock existerar det undantag. SF har uppfattat en ökning av ansökningar samt att det är fler mindre föreningar

som ansöker om medel. Detta anses vara positivt eftersom mindre föreningar ofta har sämre ekonomiska förutsättningar än större föreningar. En ökning av ansökningar från mindre föreningar bör innebära att SF har kunnat nå ut med information angående Idrottslyftet till fler föreningar runt om i landet. Vilket är mycket positivt men däremot verkar inte projekten ha några större positiva förändringar då SF inte anser att målet att rekrytera unga har uppnåtts.

Vidare framgår det att SF är mycket angelägna om att ungdomsrekryteringarna i styrkelyft bör tas i beaktning. En av svårigheterna att rekrytera unga är att skaderisken (Mason, 1977) är hög och SF inte vill att barn ska ta skada av att utöva styrkelyft. Forskarna anser att detta är en mycket viktig del att ta hänsyn till och att denna problematik framhålls på samtliga nivåer, inte minst på förbundsnivå. Skador för ett barn som ådras under tiden som skelettet utvecklas kan komma att visas senare i barnets vuxna liv (Malina, 1996). Då barn och ungdomar kan få bestående men genom att utöva idrotten på ett felaktigt sätt är det viktigt att satsa på grundinlärningen i styrkelyft. En satsning inom detta kan medföra en sänkning av framtida skaderisk.

En viktig aspekt angående Idrottslyftsprojekt är att beslut fattas av styrelsen. Då personerna som arbetat med Idrottslyftet på SF kan influera projekt och att projekt/föreningar kan inverka på personerna på SF kan det vara bra att beslutet tas av styrelsen. Därigenom blir beslutet fattat av en neutral part vars intresse är att främja ungdomsidrott. Inga andra personer eller personliga uppfattningar kan då avgöra föreningens fortgång. Vidare framkom att avslag alltid efterföljs med en återkoppling innehållande förslag på förändringar. Detta är viktigt för att uppmuntra föreningarna att fortsätta utforma projekt och söka medel.

När en förening erhåller medel finns en kontinuerlig kommunikation mellan SF och föreningen i fråga. Forskarna anser att detta är mycket främjande och stödjande för föreningen (Rees, 2007; Rosenfeltd & Richman, 1997). Det påvisar att förbundet bryr sig om utgången och vill hjälpa föreningarna att lyckas med projekten. Detta måste vara en tidskrävande del men om det är genomförbart för fler förbund anser forskarna detta vara ett bra tillvägagångssätt för att främja idrottslyftets process. Däremot avstannar kontakten vid ett projekts slut, vilket forskarna anser att det inte borde göra då efterarbetet och återkopplingen ger mycket lärdom för framtida projekt. SF har en egen lösning för att återkoppla avslutade projekt. Det är att SF förespråkar att föreningarna ska skriva en artikel i förbundstidningen för att inspirera andra samt framföra olika hinder under projektets gång i förebyggande syfte för

framtidens projekt. Forskarna anser detta vara en bra form av återkoppling då problematiken med vissa projekt kan motarbetas/undvikas i liknande projekt senare. Det är dock viktigt att förbundet är medvetna om dessa problem och inte enbart hänvisar till förbundstidningen för föreningar att leta själva.

Avslutningsvis vill SF att jämställdhet ska genomsyra projekt samt stödja och driva jämställdhetsprojekten. Jämställdhet kan gynnas av att SF använder sig av kontinuerlig kontakt med projektföreningarna. SF kan fungera som ett extra stöd och se till att jämställdhetsprojekten inte avbryts eller missbehandlas av projektföreningen. Då flickor, både utövare och ledare, är en minoritet inom idrotten anser forskarna att ett extra stöd inom dessa projekt motivationsmässigt är mycket nödvändigt och viktigt (Acosta & Carpenter, 2002). Samtidigt som de håller med SF om att en satsning på unga i sin helhet bör eftersträvas då styrkelyft har få barn och ungdomar i allmänhet. Alla, trots förutsättningar så som kön och ålder, ska få vara med i idrott och alla är lika viktiga för idrotten (Idrotten vill, 2009).

Föreningar

Den upplevda kontakten mellan föreningar och SF framhävdes som mycket god både hos de föreningar som haft kontakt med sitt SF men även för de som inte nyttjat kontakten fullt ut, de har känt att SF varit mycket tillmötesgående. En god kontakt och kommunikation mellan föreningar och SF är en viktig del under ett samarbete, vilket bör förebygga missförstånd och oklarheter (Burke, 1997). Det övergripande syftet med sökta medel från Idrottslyftet var att utöka den befintliga verksamheten både för att motivera de ungdomar som redan var aktiva samt att öka intresset och få in fler nya medlemmar. Metoderna för detta ändamål var bland annat att köpa in nytt material för att kunna erbjuda en stimulerande och fräsch träningsmiljö där det finns möjlighet att träna och tävla, till exempel genom att det finns liknande vikter och stång som används vid tävlingar. Vidare ansågs motiverande träningsläger och resor som en viktig del i att bibehålla barn och unga inom idrotten samt få dem intresserade av verksamheten. Omgivningen för en idrottare är mycket viktigt, detta ur en motivationssynpunkt då omgivning är en motiverande faktor (Vallerand, & Rousseau, 2001). Vidare kan användning av gruppaktiviteter öka en grupps sammanhållning (Carron, Husenblas, & Eys, 2005) vilket vidare har en inverkan på den individuella tillfredställelsen och den inre motivationen för utövaren (Deci & Ryan, 2000). Forskarna anser att en motiverande miljö kan både ge inre och yttre motivation till deltagande. Genom att trivas i sin träningsmiljö och få göra något praktiskt samt få känna glädje av detta i kombination betonas.

En annan aspekt som Idrottslyftsmedlen var avsedda för var att subventionera medlemsavgifterna framför allt för barn och ungdomar. Det kan i många fall vara en avgörande faktor för om en individ väljer att bli medlem eller inte. En lägre medlemsavgift visade sig effektiv för rekryteringen av nya medlemmar. Kopplat till det ökande medlemsantalet i flertalet av de undersökta klubbarna krävs det även att det finns kompetenta tränare för att ta hand om de ”nya” ungdomarna. Därför är det av stor vikt, att en del sökta bidrag, fokuserar på att utbilda de ledare (Smith & Smoll, 1996; 1997) som redan finns samt rekrytera nya. Ett antal studier har i detta avseende påvisat att tränaren i stor utsträckning kan påverka en idrottares motivation till att delta inom idrotten (Amorose, & Horn 2000; Horn, 2002; Vallerand, & Losier, 1999). Samtliga föreningar ansåg sig genomföra självutformade projekt vilket tolkades som både positivt och negativt. Positivt då projekten blir riktade att nå det som eftersträvas i föreningen och negativt då det anses krävande med all föreliggande planering. Forskarna instämmer och vill påvisa att det är viktigt att båda alternativen finns att tillgå.

Resultatet visade att flera föreningars verksamheter upplevdes förändras positivt efter genomförda projekt. En förening menade att de utvecklats och blivit en bättre driven verksamhet med utbildade ledare. Forskarna anser att både utbildning och fler licenser är goda indikationer på att Idrottslyftet givit positiva utfall. Det går dock ej att säkert påvisa en ökning då detta baseras på uppfattningar hos föreningarna själva.

Det var enbart ett fåtal föreningar som tog hänsyn till jämställdhet och jämlikhet i sina projekt, dock ville samtliga föreningar utöka antalet utövande flickor och behålla de som redan existerar inom föreningen. Forskarna anser att dessa budskap och handlingar motsäger varandra. Finns en strävan efter jämställdhet, då det är brist på flickor i vissa föreningar, borde även Idrottslyftsprojekten vara inriktade på just jämställdhet (Acosta & Carpenter, 2002). Vidare är det glädjande att en förening hade stor utveckling inom detta område medan något som inte var lika positivt var att andra föreningar betonade mer problematik än möjligheter.

Resultaten visade att de framtidsaspekter föreningarna ansåg viktiga var att få bort en negativ bild av styrkelyft, ha en finare idrottsmiljö, ha ett positivt bemötande och ha träningsläger. Forskarna anser att det är mycket viktigt att föreningarna veta vad de vill satsa på i framtiden. Viktigare är dock att styrkelyft som idrott ska arbeta bort den negativa bild som utomstående

kan ha av idrotten i helhet. Föreningar och förbund bör sträva efter att få idrotten att framstå som ren och dopingfri/drogfri.

Sammanfattning

- Omstrukturering av ansökningsstrukturen. SF kommer arbeta efter samma riktlinjer i framtiden trots omstruktureringen.
- Målet med Idrottslyftet har inte uppnåtts fullt ut, enbart delar av det enligt SF.
- Barn och ungdomsrekryteringen försvåras av en hög skaderisk.
- Kontinuerlig kontakt mellan SF och förening som upplevs god från båda parterna. Efterkontakt ersätts med artikel i förbundstidningen.
- Jämställdhetsprojekt främjas, men enbart fåtal föreningar tar hänsyn till jämställdhet i sina projekt.
- Idrottslyftet upplevs ha förändrat föreningars verksamhet positivt.

Avslutande reflektioner

Sammanfattningsvis kan konstateras att både tyngdlyftningsförbundet och styrkelyftförbundet har en seriös inställning och uppfattning angående Idrottslyftet som uppdrag. De båda skapar också riktlinjer efter vilka besluten om medel fattas. De är dock olika gällande själva beslutsfattande delen. Tyngdlyftningen använder tjänstemannabeslut där riktlinjerna är godkända av styrelsen och styrkelyftsförbundet använder tjänstemansutvecklade riktlinjer men har ett styrelsebeslut. Detta är två olika sätt att besluta men båda är seriöst riktade mot Idrottslyftets målsättning.

Inom båda idrotterna framhävs samarbeten med andra idrotter och föreningar som en rekryteringsväg. Exempelvis kan ett ishockeylag få hjälp med styrketräning hos en tyngdlyftningsförening. Samarbete mellan olika idrotter och olika föreningar bör uppmuntras då det är i linje med att utveckla utövare. Däremot anser forskarna att det är fel tillvägagångssätt i en rekrytering och speciellt inom Idrottslyftet. Å ena sidan är syftet med Idrottslyftet att aktivera fler barn och unga, inte att ha som mål att rekrytera barn från andra idrotter genom Idrottslyftsprojekt. Å andra sidan är syftet även att bibehålla ungdomarna längre upp i åldrarna inom idrott i allmänhet och därigenom kan denna strategi vara gynnsam.

Vidare har styrkelyftsförbundet en kontinuerlig kontakt med de föreningar som erhållit medel vilket skiljer sig något från tyngdlyftningsförbundets kontakt med föreningarna. Ingen av förbunden har i sin arbetsbeskrivning att genomföra en efterkontakt med föreningar som fått medel. En återkoppling kan vara intressant då framtida problematik kan undvikas i liknande projekt. Styrkelyftsförbundet har dock en sund idé på hur detta kan ske utan större ansträngning. De uppmuntrar att föreningarna efter avslutat projekt skriver en artikel i förbundstidningen. Detta anser forskarna vara förebyggande för framtiden. Viktigt är att förbund har kännedom om eventuell problematik så dessa inte upprepas i fler projekt. Det kan vara bra för föreningar att erhålla information om problematik både från förbundet men också från publicerade artiklar från andra förbund som genomfört liknande projekt.

När det gäller jämställdhet/jämlikhet upplever tyngdlyftningsförbundet inte att de arbetar så hårt med detta då det ligger i idrottens natur medan styrkelyftsförbundet anser att jämställdhet genomsyrar de flesta projekt inom idrotten. Det kan vara projekt riktade mot att tjejer tränar med tjejer första gångerna men övergår sedan till att tjejer och killar tränar tillsammans då det även i styrkelyftskulturen finns relativt naturligt. Viktigt är dock, om det ligger naturligt, att arbeta för att bibehålla denna uppfattning då en sådan del enkelt kan förändras negativt. Avslutningsvis upplever båda förbunden att målsättningarna, att erhålla fler barn och ungdomar samt bibehålla barn och ungdomar längre upp i åldrarna, uppnåtts/kommer att uppnås med hjälp av Idrottslyftet.

Referenser

Acosta, R.V., & Carpenter, L.J. (2002). *Women in intercollegiate sport: A longitudinal study. Twenty five year update, 1977-2002.* City university of New York: Brooklyn, NY.

Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22,* 63-84.

Burke, K.L. (1997). Communication in sports: Research and practice. *Journal of Interdisciplinary Research in Physical Education, 2,* 39-52.

Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Eys, M. A. (2005). *Group dynamics in sport.* Morgantown WV: Fitness Information Technology.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "that" and "why" of goal pursuits: Human needs and self - determination of behavior. *Psychology of Inquiry, 11,* 227-268.

Ecceles, J. S., & Harold, R.D. (1991). Gender difference in sport involvement: Applying the Eccele´s expectancey-value model. *Journal of Applied Sport Psychology, 3,* 7-35.

Fitzgerald, L. F., & Nutt, R. (1986). The division 17 principles concerning the counseling/psychotherapy of women: Rational and implementation. *The Counseling Psychologist, 14,* 180-216.

Gould, D., & Horn, T. (1984). Participation motivation in young athletes. I J. M. Silva, & R. S. Weinberg (Red.), *Psychological foundations of sport* (s. 359-370). Champaign, IL: Human Kinetics.

Graneheim, V. J., & Lundman, B. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24,* 105-112.

Horn, T. S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. I T. Horn (Red.), *Advances in sport psychology* (s. 309-365). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jesse, J. P. (1977). Olympic lifting movements endanger adolescents. *The Physician and Sports Medicine, 5,* 61-67.

Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theroy of goal-setting and task motivation: A 35- years odyssey. *American Psychologists, 57,* 705-717.

Malina, R.M. (1996). The young athlete: Biological growth and maturation in bio cultural context. I F.L. Smoll, & R.E. Smith (Red), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (s.161-186). Brown & Benchmark Publisher: McGraw Hill Companies Inc.

Martin, J.J., Waldron, J.J., McCabe, A., & Yun, S.C. (2009). The impact of "Girls on the Run" on self-concept and fat attitudes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3,* 127-138.

Mason, T. A. (1977). Is weight lifting deleterious to the spines of young people? *British Journal of Sports Medicine, 5,* 61.

Orlick, T.D., & Ziztelsberger, L. (1996). Enhanching childrens sport experience. I F.L. Smoll, & R.E. Smith (Red), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (s. 330-337). Brown & Benchmark Publisher: McGraw-Hill Companies, Inc.

Rees, T. (2007). Influence of social support on athletes. I S. Jowett & D. Lavelle (Red), *Social psychology of sport* (s. 223-232). Champaign, IL: Human Kinetics.

Rosenfeld, L.B., & Richman, R.M. (1997). Developing effective social support: Team building and the social support process. *The Sport Psychologist, 9,* 133-153.

Sirard, J.R., Pfeiffer, K.A., & Pate, R.R. (2006). Motivational factors associated with sport program participation in middle school children. *Journal of Adolescent Health, 38,* 696-703.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1996). *Way to go, coach: A scientifically proven approach to coaching effectiveness.* Portola Valley, CA: Warde.

Smith, R.E., & Smoll, F.L. (1997). Coach-mediated teambuilding in youth sport. *Journal of Appled Sport Psychology, 9,* 114-132.

Vallerand, R. J., & Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11,* 142-169.

Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. I R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Red*), Handbook of sport psychology* (s. 389-416). New York: John Wiley & Sons.

Vrijens, J. (1978). Muscle strength development in the pre- and post pubescent age. *Medicine and Sport, 11,* 152-158.

RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se