

Beteckning: _____



Akademien för teknik och miljö

Idrottslärares inställning till gym i undervisningen

- En kvalitativ intervjustudie

Fredrik Augustsson
Ht 2013

30hp avancerad nivå

Lärarprogrammet 210 hp alt 270 hp
Examinator: Göran Svedsäter Handledare: Per-Erik Ervasti

Sammanfattning:

Studiens syfte är att klargöra inställningen till styrketräning på gym i undervisningen bland idrottslärare på högstadiet och om det är något de använder sig av. Dessutom syftar studien till att undersöka vilka risker som idrottslärarna anser finns med att folk går på gym och hur man i skolan arbetar med dessa risker. Metoden som används är kvalitativa intervjuer där urvalet är åtta stycken idrottslärare. Vissa idrottslärare menar att styrketräning på gym kan ha ett investeringsvärde inför framtiden, medan andra menar att styrketräna på gym är farligt för eleverna. Doping och kroppsideal menar idrottslärare är negativa konsekvenser av gym. Slutsatsen av studien är att idrottslärarna bedriver gym i ett utbildande syfte där de hoppas kunna minimera risken för fysiologiska skador. Dessutom visar studien att idrottslärarna har olika inställning till om man skall undervisa om doping och kroppsideal i skolan.

Nyckelord: Doping, gym, högstadiet, idrottslärare, kroppsideal, styrketräning

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	1
1.1 Bakgrund	2
1.1.2 Begreppsförklaring/ Centrala begrepp	2
1.2 Styrketräning på gym	3
1.2.1 Gymmet i samhället	3
1.3 Egenvärde och investeringsvärde	4
1.3.1 Egenvärde	5
1.3.2 Investeringsvärde	5
1.3.3 Egenvärde och investeringsvärde i skolans idrott och hälsa undervisning	5
1.4 Kroppsideal	6
1.5 Doping	7
1.7 Varför styrketräna?	8
1.8 Fysiologiska perspektiv på barns styrketräning	9
1.8.1 Kan barn utveckla styrka genom styrketräning?	9
1.8.2 Är det farligt för barn att styrketräna?	9
1.8.3 Positiva effekter av styrketräning för barn	10
1.8.4 Negativa effekter av styrketräning för barn	10
1.8.5 Kritik mot Tonkonogis teori om styrketräning för barn	10
1.9 Ämnet idrott och hälsa	11
1.10 Ramfaktorteorin – om vad som undervisas i skolan	13
1.11 Tidigare forskning	14
1.11.1 Idrottslärare, idrottsledare och elever om styrketräning	14
1.11.2 Kroppsideal	16
1.11.3 Doping	19
1.12 Syfte och frågeställningar	19
2 METOD	20
2.1 Urval	20
2.2 Datainsamlingsmetoder	22
2.3 Procedur	23
2.4 Analysmetoder	23
2.5 Etiska aspekter	24
3 RESULTAT	24
3.1 Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?	25
3.1.2 Styrketräning på gym är viktigt för att introducera eleverna inför framtida träning	25
3.1.2 Styrketräning på gym är farligt för eleverna	27
3.1.3 Styrketräning på gym i undervisningen är ett roligt inslag för eleverna	28
3.2.1 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?	29
3.2.2 Styrketräning på högstadiet bedrivs i ett utbildande syfte	29
3.2.3 Att undervisa styrketräning på gym är inte tillgängligt för mig som lärare	30
3.3.1 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärarna på högstadiet med gym?	31
3.3.2 Att träna på gym förbättrar folkhälsan	32
3.3.3 Individerna kan påverkas negativt av kulturen på gym och samhällets ideal	33
3.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?	34

3.4.1 ”Väck inte den björn som sover”	35
3.4.2 Ett aktivt motarbetande av doping och kroppsfixering	35
4 DISKUSSION	37
4.1 Resultatsammanfattning	37
4.1.1 Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?	37
4.1.2 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?	37
4.1.3 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärarna på högstadiet med gym?	38
4.1.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?.....	38
4.2 Tillförlitlighet	38
4.3 Teoretisk tolkning:	41
4.3.1 Vad är inställningen hos idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?	41
4.3.2 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?	47
4.3.3 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärare på högstadiet med gym?	51
4.3.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?.....	52
4.4 Praktisk tillämpning	57
4.4.1 Förslag på fortsatt forskning	59
REFERENSER.....	60
BILAGOR	66

1 INLEDNING

Under pågående idrottslärarytbildning har jag inte mer än ytligt fått bekanta mig med styrketräning på gym. Trots att det svenska samhället, och vi som lever i det, verkar ha tagit till sig gymmets locktoner så tycks idrottslärarytbildningen välja andra vägar. Det har fått mig att fundera kring hur det ser ut i grundskolan idag. Syftet med denna studie är att undersöka idrottslärarytarnas inställning till styrketräning på gym i undervisningen samt om de undervisar i gym och till vilket syfte.

När jag går på gym omges jag utav olika individer inne i lokalen, några ser kunniga ut inom styrketräning, andra gör fel efter fel på gymmet. Felen som jag ser det är att många, framförallt män, lyfter för tunga vikter och sliter ut sin kropp. Jag ser också människor som spenderar halva tiden på gymmet framför spegeln, och halva intresset tycks ligga på att titta på sig själv snarare än främja sin egen hälsa genom träning. Att folk på gym doppar sig är en inte sällan hörd kommentar vilket ibland smutsar ner gymmets värde.

Om unga ska styrketräna eller inte tycks vara en evig debatt och det är inte svårt att få höra olika sidor av myntet, oftast räcker det med att fråga två olika personer. En säger att det är farligt av å ena sidan fysiologiska grunder och å andra sidan av psykologiska grunder. En annan kan säga att styrketräning enbart är positivt och inte alls farligt. Men vad tycker egentligen idrottslärarytarna om styrketräning på gym i undervisningen? Idrottslärarytarna har också i studien fått besvara vilka fördelar och nackdelar gym spelar in i dagens samhälle, eftersom att de genom sin lärarroll är med och påverkar framtiden. Ser de några risker med att unga börjar gå på gym och är det något som de, i sin lärarroll, arbetar med?

1.1 Bakgrund

Bakgrundens första del beskriver några centrala begrepp som är viktiga att känna till genom studien. Därefter redovisas först gymmets utveckling och hur det ser ut i samhället idag, varför människor går på gym och vilken påverkan det har på samhället. I bakgrunden diskuteras också Lars-Magnus Engströms teori om motiv till fysisk aktivitet. Kroppsideal och doping tillhör också bakgrundsdelen som två negativa risker med gymmets intåg i skolan och samhället. Varför vi ska gå på gym samt fysiologiska perspektiv på barns styrketräning behandlas också. Slutligen beskrivs skolans situation utifrån ett perspektiv där styrketräning kan ingå i idrottsundervisningen, samt så presenteras ramfaktorteorins påverkan på undervisningen.

1.1.2 Begreppsförklaring/ Centrala begrepp

Gym

Studiens syn på ordet ”gym” förklaras enligt: *”Begreppet har olika innebörder men det vanligaste är att gym betyder lokal för fysisk träning där styrketräning är en träningsform.”* (Söderström 1999 s. 2). Den träningsform som erhåller fokus i studien är styrketräningsformen, vilket betyder att andra motionsformer på gym, exempelvis cykel och löpband inte fungerar som en markör i undersökningen. Detta är också något som deltagande lärare i studien tagit del av.

Styrketräning

Styrketräning definieras i denna studie som en träningsform där man tränar kroppens muskler genom en fysisk belastning på kroppens muskler. Styrketräningen kan bedrivas både på ett gym eller i exempelvis en idrottssal, den fysiologiska träningen bör dock ha samma effekt. Styrketräning betyder att man stegvis använder motstånd för att förbättra eller bibehålla styrka menar Bostons Universitets professor Avery D. Faigenbaum (2001 s. 24). Han menar också att man inte skall förväxla denna typ av styrketräning med träning som avser bodybuildare eller de som tävlar i styrkelyft vilket är viktigt att ha med sig genom studien.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan betecknas som allt människor utför frivilligt för att uppnå motion eller rekreation eller tävlingsresultat (Statiska centralbyrån 1989 s. 17). Att vara fysiskt aktiv betyder i denna studie att man anstränger sig likvärdigt en rask promenad, eller hårdare än så,

minst 30 minuter varje dag, alternativt tränar hårade än så några dagar i veckan. Styrketräning används i denna studie som en form av fysisk aktivitet.

1.2 Styrketräning på gym

Att gå och träna på gym blir idag mer och mer populärt i samhället och vi har sett stor ökning från 1970-talet i antalet aktiva som tränar på gym (Söderström 1999 s. 4). Tre av tio svenskar svarade 2006-2007 att man någon gång under det senaste året hade tränat på ett gym, fitnesscenter eller träningscenter (Statiska centralbyrån 2007 s. 58). Det är svårt att säga exakt hur många gym som finns runt om i Sverige. Om man söker på Eniro (www.Eniro.se) på ordet ”gym” får man 1442 träffar (2013-10-07) vilket skulle kunna ses som en ungefärlig bild av hur många kommersiella gym som finns i Sverige. Däremot utelämnas privata ”hemmagym” och andra träningscenter som möjligen inte kallar sig för gym men ändå erbjuder styrketräning med vikter likt ett gym. En traditionell syn på styrketräning har varit att den ger en ökad uthållighet, styrka och att den fungerar som rehabiliteringsträning av muskelskador skriver Jansson, Wislöff & Stensvold (2011 s. 1) på Fyss (Fysisk aktivitet på recepts) hemsida.

Utvecklingen av gym har både skett i antalet tillgängliga gym och även i vilka funktioner som ett gym erbjuder. Innan utvecklingen tog fart hittade man hantlar och skivstänger i ett gym, medan man idag har möjligheter att träna olika former av träning som exempelvis kondition (Tesch 2010 s. 4). Söderström menar att styrketräna på gym blev trendigt och lockade många nya utövare under mitten av 1980-talet och troligen var det också därför som antalet aktiva idrottsföreningar minskade (Söderström 1999 s. 10).

1.2.1 Gymmet i samhället

Inte bara idrottsutövare hittas numer på gym utan många olika individer börjar idag träna på gym, vilket tros ha mycket att göra med kroppsidealerna som finns i samhället där en vältränad kropp betyder framgång, skönhet och arbetsmoral (Söderström 1999 s. 17). Kroppens utseende har blivit allt viktigare i samhället (Engström & Redelius 2002 s. 24). Detta går att skönja bland annat genom att ett ökande gymintresse sköljt över samhället och av vilken anledning vi människor faktiskt tränar (Söderström 1999 s. 20). Media pumpar ut budskap där man kan läsa att bara man vill, så kan man skapa sig exakt den kropp man vill ha. Det som avspeglas i media är de unga och vältränade, vilket gör att det skapas ett ideal. Människan har

ofta svårt att se igenom dessa ideal och de uppnår dem inte trots träning (Engström & Redelius 2002 s 24). Vidare menar Engström & Redelius att kvinnors träning ofta beror på att de inte är nöjda med sin kropp, där att reducera eller behålla vikten är den största anledningen till träning. Tidigare tränades grupper i styrketräning för att exempelvis vara starka i krig, och styrketräning har därmed gått från en kraft att utveckla kollektivet till att numer uppnå en enskild kroppslig framgång och lycka i livet (Johansson 1998 s. 30).

Söderström (2000 s. 30-31) beskriver i sin studie varför folk faktiskt tränar på gym. Han kommer fram till att många tränar för att få en inre tillfredsställelse, för att må bra och bli starka. Andra svarar att de även tränar för att få muskler, få en fastare kropp och för att se bättre ut. Att motivet till träning kan vara att förbättra sitt utseende visar Riksidrottsförbundets undersökning som visar att 800 000 svenskar styrketränade regelbundet år 2001 (Riksidrottsförbundet år 2001 s. 6). Största delen av de som svarade att man styrketränade var män mellan 20-29 år och av de som styrketränade så menade 43 % av de tillfrågade att man styrketränade för att få en snyggare kropp.

1.3 Egenvärde och investeringsvärde

Lars-Magnus Engström har gjort skillnad mellan egenvärde och investeringsvärde i samband med fysisk aktivitet. Egenvärde och investeringsvärde menar Engström är två olika motiv till varför man bedriver en aktivitet och i vilket syfte man gör någonting. Varför man väljer att vara fysisk aktiv i en speciell idrott eller motionsform kan variera från person till person. Engström ger bland annat ett exempel på hur människor kan värdera aktiviteter olika när han berättar om folk som gillar att spela innebandy med kompisar. Just då är leken i första hand och det är inget större tävlingsmoment. Detta kan göra att en del personer inte vill vara med eftersom de anser att de inte får ut något av aktiviteten. Skulle laget däremot göras seriöst och kanske medverka i en liga med poängräkning ändras förutsättningarna. Den person som gillade att spela innebandy med kompisarna kanske slutar medan en annan person får upp ögonen för laget och chansen till att vinna matcher och därför börjar spela på grund av ett investeringsvärde. (Engström 1999 s. 38-41)

1.3.1 Egenvärde

Egenvärde betyder att det man gör inte behöver vara bra för någonting annat. Han ger exempel på att aktiviteten är rolig, spännande eller bara ett sätt att koppla bort vardagen och göra någonting annat. Det är inte framtiden eller historien som gäller, utan fokus ligger på ”nuet”. Engström ger exempel på att barns lek ofta sker i ett egenvärde. Leken har då inga regler eller ramar som den måste följa och bedrivs helt av ett för stunden tillfredsställande. Barnen har alltså inga tankar på att leka för framtida vinster. Andra exempel på egenvärde kan vara den sociala tillhörighet som kan finnas vid fysiska aktiviteter. Att känna samvaro med andra är en typ av effekt som påverkar egenvärdet. (Engström 1999 s. 38-40)

1.3.2 Investeringsvärde

Med investeringsvärde som motiv till fysisk aktivitet betyder att framtida värde av träning eller motion dominerar anledningen till att man genomför den. Att få en snygg kropp eller göra sportsligt bra prestationer är två exempel på investeringsvärde av träning. Viktigast är resultatet och inte resan dit. Det betyder att träningen kan vara hur tråkig som helst men individen genomför den trots det för att nå resultat. Vi pratar i samhället om detta investeringsvärde i olika former, bland annat inom skolans idrottsundervisning där barnen får lära sig att träna för att inte riskera sjukdomar etc. Dessutom finns investeringsvärdet i media där vi människor uppmanas till att träna för att må bra, gå ner i vikt eller få större muskler. (Engström 1999 s. 40-41)

1.3.3 Egenvärde och investeringsvärde i skolans idrott och hälsa undervisning

Många elever anser att skolämnet idrott och hälsa är ett roligt ämne eftersom de för utlopp för den glädje som finns genom att röra på sig menar Larsson & Redelius. Denna glädje som eleverna känner under en aktiv idrott och hälsa lektion är i likhet med det egenvärde som Engström talar om. Genom att bland annat den fysiska inaktiviteten och övervikt bland barn har ökat menar Larsson & Redelius att egenvärdet dock har hamnat i skymundan och lektionsinnehållet numer snarare lutar åt ett investeringsvärde där syftet är att lära eleverna att hantera dessa problem. Därmed menar författarna att egenvärdet under lektionerna ofta skiljer sig ifrån investeringsvärdet, att eleverna antingen får ha roligt på sin lektion eller får lära sig någonting. (Larsson & Redelius 2004 s. 227-228)

1.4 Kroppsideal

Redan under industrialiseringen när människorna flyttade in till städerna och möttes så började människornas stil att betyda någonting. Människornas första möte med varandra bidrog till att man ville framställa sig bättre än vad man egentligen var. Dessutom finns faktorer i samhället som bidragit till stilens utveckling då vi kan räkna in högre löner samt ökad fritid. Idag ligger värdet i stil att vi kan framställa oss som den vi vill vara och inte den vi faktiskt är. Detta är till stor del på grund av influenser av media som överöser oss med budskap hur vi faktiskt ska se ut menar Söderström (1999 s. 11-16)

Bilder på vältränade män som unga idag ser på framsidan av en bok, på tv eller annan media skapar ett omöjligt ideal att nå. Dessa unga ser ingen annan utväg än att leva efter att försöka uppnå dessa ideal vilket nästan är omöjligt utan att exempelvis dopa sig (Frame 2004 s. 177). Den vi är och våra handlingar kring träning och kost har blivit en identitetsmarkör menar Lunde & Frisé (2011 s. 24). Lunde är Fil Dr, på psykologiska intuitionen, Göteborgs universitet medan Frisé är professor på samma intuition, och de menar att uppfattningen om hur man skall se ut har också gjort att folk tror att man kan se ut hur man vill bara man har disciplinen. Författarna drar sedan slutsatsen att dessa saker kan ha gjort att ungefär en tredjedel av unga män och kvinnor idag är missnöjda med sina kroppar. Ungdomar är extra känsliga för kroppsidealen och detta har i många fall påverkat till ätstörningar, bantning och allt för hård träning. Av ovan nämnda anledningar ses därför ungdomen som en väldigt viktig del i individens fortsatta liv och dess syn på människokroppen (ibid s. 24-26).

Kroppens betydelse i samhället har blivit allt viktigare. Media pumpar ut budskap där man kan läsa att bara man vill, så kan man skapa sig exakt den kropp man vill ha (Engström & Redelius 2002 s. 24). Engström & Redelius menar att det som avspeglas i media är de unga och vältränade, vilket gör att det skapas ett ideal. Många har svårt att se igenom dessa ideal och uppnår dem inte trots träning. Detta påverkar bland annat till ätstörningar och användning av anabola steroider. Många av de vältränade kropparna vi idag ser i media har tillbringat många timmar inne på gymmet för att skapa en kropp som håller för media (Johansson 1998 s. 9). Johansson menar också att även om man inte går på gym så påverkas man av dessa kroppar som skapar ett slags ideal eftersom att det finns som en slags överenskommelse mellan media och fitnessindustrin som når många människor.

Gymmen är fyllda med speglar som täcker väggarna och förstärker de ideal som skapas på gym. De som tränar ser sig själva oavsett om de vill eller inte. Dessa speglar kan ge en kick för självförtroendet om man är nöjd med vad man ser. Men är man inte nöjd med det man ser tvingas individen konfrontera sitt utseende eftersom gymträning för många handlar om att bli vackrare och få en attraktiv kropp. Det ideal som hämtas bottnar ofta i träningstidningar vilket gör att de som tränar ständigt försöker se en yttre utveckling på sin kropp. (Johansson 1998 s. 74-76).

1.5 Doping

Hormonpreparat man tar med syftet att höja sina musklers prestanda och storlek är en vanlig form av doping menar Rane (2012) på dopningjourens hemsida. Doping är förbjudet i såväl samhället som inom idrotten. Däremot skiljer det sig åt, då exempelvis astmamedicin är tillåtet i samhället med klassas som dopning inom idrotten. Förutom de kanske allra mest uppmärksammade dopningsbrott som sker inom idrotten ligger problemet också ute i samhället med styrketränade motionärer som väljer att ta doping för ett snabbare resultat (Ibid). Anders Eriksson, universitetslektor vid Luleå Tekniska Universitet, menar att man tidigare hittade doping nästan uteslutande hos idrottsutövare men detta har under senare år visat sig öka kraftigt hos motionärer som vill förbättra sitt utseende genom att erhålla en ökad muskelmassa (Eriksson 2007 s. 11). Det finns forskning som pekar ut gymmen som en plats där doping brukas oftare än andra ställen, bland annat Hoff & Herngren (2008). Anledningen till att folk tycks börja med doping är strävan efter den ideala kroppen och att miljön inne på gymmet inbjuder möjligheterna socialt (Eriksson 2007 s. 11).

Dopningjouren listar motiv till att använda sig av doping. Dessa motiv har de kommit fram till i samtal med personer som använder anabola androgena steroider.

- Önskan om en snyggare kropp, utifrån våra kulturella värderingar.
- Önskan om ökad muskelmassa och styrka
- Önskan om bättre träningsresultat
- Önskan om bättre tävlingsresultat (framförallt bodybuildingtävlingar)
- Önskan om en snabbare rehabilitering efter skada
- Längtan efter bekräftelse och respekt

- Gruppsyck
- Lättillgänglighet
- Nyfikenhet
- Önskan om en bättre självkänsla/självförtroende

Listan hämtad direkt från <http://www.dopingjouren.se/sv/om-dopning/dopningsfakta/vilka-anvander-dopningsmedel/> 2013-10-02

Doping och framförallt AAS är ett skadligt ämne för kroppen, vilket är den vanligaste formen av doping i samband med styrketräning, skriver Rane på dopingjourens hemsida (2012). Biverkningar som kan riskeras vid användande av doping är bland annat hårfall, hudproblem, aggressivitet, depression och paranoia menar Docent Thord Rósen på internetmedicins hemsida (2013).

1.7 Varför styrketräna?

Många studier tyder på att styrketräning kan ge psykologiska fördelar. Bland annat har det gjorts en undersökning på 40 kvinnor med symptom av depression. Syftet var att se om både konditions- och styrketräning skulle kunna hjälpa kvinnorna att dämpa sin depression. Det visade sig att det inte bara är aerobisk träning (konditionsträning) som kan motverka depression utan också styrketräning. Anledningarna till detta kan vara, förutom de fysiologiska effekterna såsom att kroppen mår bättre, att genom att följa ett träningsprogram under en längre tid ger en känsla av rutiner, ökad självkänsla och en större tillit till sig själv. Detta resultat är viktigt eftersom en fysiologisk effekt, exempelvis större muskler eller en ”fastare kropp”, kan vara ett otroligt tidskrävande eller omöjligt mål att nå. (Dojne m.fl. 1987 s. 748-754)

Observationer har gjorts i Massachusetts där man sett att överviktiga barn gillar styrketräning eftersom att det inte är konditionskrävande och därför finns det chans att träningen lyckas. Styrketräningen kan hjälpa unga överviktiga att gå ner i vikt trots att styrketräningen inte är konditionstränande på samma sätt som exempelvis löpning. Konditionsträning kan vara väldigt jobbigt för överviktiga vilket försvårar den typen av träning. (Avery D Fagenbaum 2001 s. 26)

Fysisk aktivitet har positiva effekter mot en mental ohälsa så som exempelvis stress. I takt med det utvecklade samhället rör vi på oss allt mindre och våra jobb idag kräver inte lika mycket fysiskt arbete som våra förfäders. Detta har dock gjort oss medvetna om vikten av fysisk aktivitet ur den fysiologiska aspekten. Fysisk aktivitet kan också öka det psykologiska välbefinnandet i samhället. (Mutrie & Faulkner 2004 s. 10-13)

1.8 Fysiologiska perspektiv på barns styrketräning

Vid vilken ålder man kan börja styrketräna är svårt att säga specifikt menar Johansson (1999 s. 25). Riksidrottsförbundet menar att en ungefärlig riktlinje är att barn kan börja styrketräna vid 7-8 års ålder (Tonkonogi 2009 s. 5). De menar då givetvis inte att barnen ska in i gymmet dag 1 och lasta på tunga vikter, utan att barn skall lära sig styrketräna och succesivt öka belastningen. Friskis & Svettis har bland annat åldersgräns på sina gym. Vid 16 år eller äldre får du köpa ditt eget gymkort, samt om du är 13-15 år kan du få köpa ett gymkort med målsmans närvaro (www.friskissvettis.se). Ur ett skolperspektiv bör alla ses som nybörjare i styrketräning på gym eftersom att unga har olika mål och förutsättningar, och eftersom man ser hur eleverna tekniskt klarar av övningar kan man flytta fram svårigheterna och vikterna menar Johansson (1999 s. 25). Detta fenomen menar han skulle kunna minska risken för överbelastningsskador.

1.8.1 Kan barn utveckla styrka genom styrketräning?

Att barn före puberteten inte kan utveckla någon styrka har sedan länge varit en vanlig tanke hos många menar Tonkonogi & Bellardini (2012 s. 65). De menar också att forskning som nu finns presenterad har dock slagit håll på den myten eftersom att det har visat sig att barn visst kan bättra på sin styrka genom styrketräning. Många studier har visat att barn genom styrketräning kan öka sin egen muskelstyrka (Tonkonogi 2009 s. 7).

1.8.2 Är det farligt för barn att styrketräna?

Om man styrketränar på ett korrekt sätt så är styrketräning inte farligt för barn (Tonkonogi 2009 s. 5). Vid rätt utförande av styrketräning kan det ses som en vanlig och viktig del i barns fysiska träning. Genom att man utför styrketräningen korrekt betyder det att träningsbelastningen anpassas efter förutsättningarna för individen som tränar. Att anpassa träningen efter individen menar Tonkonogi (ibid s. 6) betyder att en alltför tung träning som kroppen inte hinner, eller kan, vänja sig vid, bör undvikas både för unga och gamla. Att

styrketräna på ett gym kan utföras av barn, däremot bör det bedrivas styrketräning utanför gymmets lokal med enbart kroppen som vikt också.

Att styrketräning ses som en ganska trygg träningsform får sitt fäste i att skaderisken har visat sig i forskning vara ganska liten om man jämför med andra idrottsaktiviteter (Tonkonogi 2009 s. 10).

1.8.3 Positiva effekter av styrketräning för barn

Michael Tonkonogi har på uppdrag av riksidrottsförbundet gjort en litteraturstudie över den forskning och litteratur som handlar om barns styrketräning ur ett fysiologiskt perspektiv. I den så har han kommit fram till att det kan finnas flera positiva effekter av barns styrketräning. Han nämner att genom att styrketräna så kan det hjälpa den motoriska inläringen, vara förebyggande av skador samt öka skeletthälsan. (Tonkonogi 2009 s. 9-11)

Dessutom menar Tonkonogi (2009 s. 11) att styrketräning kan ha en positiv effekt för barn med olika sjukdomar, bland annat ryggsmärtor, cerebral pares och barn med cystisk fibros. Tidigare har det varit så att man har trott att personer med cerebral pares inte bör styrketräna eftersom att det riskerar att stärka spasticiteten hos dem och bland annat öka problemen att gå menar Scholtes (2008 s. 182).

1.8.4 Negativa effekter av styrketräning för barn

I Tonkonogis studie så presenteras också de negativa effekter som kan finnas med att styrketräna som barn (Tonkonogi 2009 s. 12-13). Skelettskador, muskelskador är de risker som det finns forskning som stödjer. Däremot nämner han också kardiovaskulära defekter, exempelvis blodtrycksförändringar, men angående risken för detta så finns ingen forskning som tyder på att barn kan drabbas av det som en konsekvens av styrketräning.

1.8.5 Kritik mot Tonkonogis teori om styrketräning för barn

Katarina Schenker, Fil. dr, lektor på intuitionen för idrottsvetenskap på Linnéuniversitetet, menar i en debattartikel i Svensk idrottsforskning att Tonkonogis (2009) rekommendationer av styrketräning för barn saknar naturvetenskapliga grunder samt att den riktar in sig på tävlingsfokuserade barn. Schenker beskriver Tonkonogis resultat som en metod att arbeta med tidig specialisering av barn, genom att barnen kan tränas i större omfattning utan att skador

uppstår. Detta skulle sedermera kunna innebära problem för samhället och inte vara en utveckling att sträva efter menar Schenker. (Svensk idrottsforskning 2012 s. 52-53)

Tonkonogi i sin tur svarar genom att förklara att han menar att det som är bra för barnen blir sedermera bra för samhället. Rekommendationerna för styrketräning och beskrivningen av styrketräningens effekter för barn är viktig eftersom att forskning pekar mot de positiva bitarna. Att lämna ute styrketräning menar Tonkonogi är inte en del av en allsidig träning som barn uppmanas att följa. (Svensk idrottsforskning 2012 s. 53-54)

1.9 Ämnet idrott och hälsa

Normer och värderingar som vårt samhälle idag bygger på förväntas förmedlas till unga idag när de går i skolan menar Ekberg i sin avhandling. Eftersom att samhället förändras så gör även skolan det menar han, den skola som finns idag kommer säkerligen i framtiden inte se lika ut. Detta beror på rådande omständigheter såsom skollag, läroplan, kursplan och skolans egna planer. På samma sätt menar Ekberg att samhällsförändringar påverkar ämnet idrott och hälsa. De olika förändringarna har bland annat gjort att det ställs helt andra krav idag än jämfört med tidigare generationer. Läroplanen och kursplanen har ändrats på så vis att den nu är mer tolkningsbar, vilket kan göra att ämnet skiljer sig beroende på vilken lärare man har. Även syftet med undervisningen har förändrats menar Ekberg då man nu ska fokusera på att lärandet är livslångt och att man inte endast skall lära sig saker i skolan. Idrotten kommersialiseras allt mer och skolan skall göra plats åt de aktiviteter som är populärt i samhället. Trendiga sporter, aktuell forskning om hur man tränar kroppen och Friskis & Svettis är några av de markörer som påverkar undervisningens innehåll i ämnet Idrott och hälsa. Ekberg menar också att medias ständiga budskap om idrott, hälsa och skola påverkar också undervisningen. (Ekberg 2009 s.43 ff)

I Lgr 11 för ämnet idrott och hälsa står det att eleverna skall känna till hur styrketräning påverkar individens hälsa samt kroppens rörelser. Under det centrala innehållet för ämnet Idrott och hälsa står det att eleverna skall ha kunskap om ”*Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.*” (s. 4). Att koppla det till att bedriva styrketräning går genom att just styrketräning har visat sig bland annat stärka muskler, senor och skelett vilket ger ett bättre skydd mot skador, menar Augustsson & Augustsson-Ryman (2010 s. 14-15). Lgr 11 idrott och hälsa (s. 3) tar också upp att eleverna skall utöva styrketräning under lektionstid. Däremot står det inte

specifikt att styrketräningen skall bedrivas på gym. Det finns annan typ av styrketräning som exempelvis går bra att bedriva i en vanlig idrottssal och med den egna kroppen som vikt, exempelvis cirkelträning (Malmsten & Knihtilä, 1993 s. 33). Under många år så trodde många idrottslärare att styrketräning inte hade någon positiv verkan för barn innan puberteten, snarare så att det var farligt (Faigenbaum 2001 s. 24). Dessa tankar har dock väldigt mycket forskning dementerat, bland annat Falk & Tenenbaum (1996 s. 176-186) och Tonkonogi (2009 s. 5-13).

I takt med att idrottstimmarna minskade under Lgr 80 från tidigare 537 timmar till 460 timmar (Karlefors 2002 s. 2) så talade man om ett ämne i kris (Annerstedt 1991 s. 8). Eftersom att timmarna minskade så behövde även undervisningen ändras, vilket även lärarna måste förstå (Lawson 1993 s. 45). Senare delen av 1900-talet så blev syftet att inspirera elever till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet genom att bland annat propagera för de positiva effekter fysisk aktivitet har (Sandahl 2005 s. 25). Att styrketräna har visat sig vara en mycket populär motionsform i Sverige och tillhörde 2003 en av de mest populära aktiviteterna menar Riksidrottsförbundet (2004 s. 5) som med hjälp av Statiska centralbyrån tog fram ett diagram:

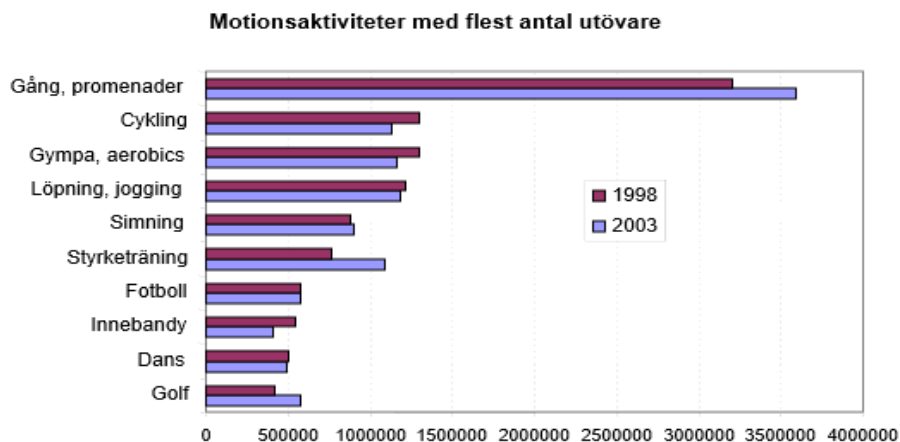


Diagram 1.

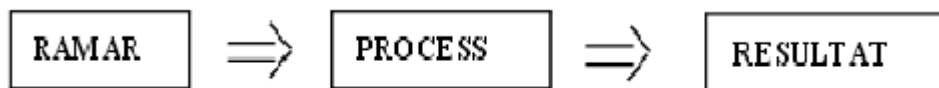
Diagrammet visar att styrketräning ökade kraftigt under början av 2000-talet och tillhör en av de populäraste motionsformerna.

Schenker (2011 s. 19) tolkar Idrott och hälsa i Lgr 11 så som att fysiska aktiviteter skall leda till en hälsosam livsstil som ger positiva upplevelser. Med det ser hon en fara att man glömt bort att problematisera idrotten och hälsan. Hon menar att förhoppningen med Lgr 11 är att de

fysiska aktiviteter som sker under lektionerna i idrott och hälsa leder till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Detta intresse skall sedermera gynna både den enskilde människan och samhället. Däremot menar hon att det finns rum i kursplanen för att problematisera idrotten och hälsan och det gäller för idrottsläraren att ha kunskapen att veta när idrotten inte längre är hälsosam. Vidare menar hon att det är lärarens uppgift att säkerställa att värderingen av den fysiska aktiviteten inte blir ensidig, det vill säga att den endast handlar om idrottsliga, fysiologiska eller psykologiska aspekter av den fysiska aktiviteten. I idrottsundervisningen skall det dock finnas plats för idrottslärarna att lära eleverna om etik och moral med tillfällen där eleverna får diskutera och ta ställning om bland annat doping och fusk menar Ekberg & Erbeth (2000 s. 24-25).

1.10 Ramfaktorteori – om vad som undervisas i skolan

Ramfaktorteori kan beskrivas så att den används för att förstå och förklara konsekvenser av politiska beslut angående undervisning och utbildning (Lindbland, Linde & Naeslund 1999, s. 93). Ramfaktorteori har ansetts som nödvändig för att förstå undervisningen och dess påverkan åt resultat av undervisningen (Ibid s. 98). Resultaten i sin tur beror på yttre faktorer som exempelvis hur stor klass man undervisar i och hur mycket tid man har till det.



Figur 1.

Denna modell visar en enkel form av ramfaktorteori som är lämplig att använda vid undersökningar (Lindbland, Linde & Naeslund 1999 s. 98). Den betyder att ”*politiska beslut och administrativa beslut om antagningsregler, timplaner, gruppstorlek etcetera påverkar vad som är möjligt att genomföra i undervisning och därmed vilka resultat av undervisningen som möjliggörs.*” (ibid s. 98). Lindblad, Linde & Naeslund påpekar också att ramfaktorteoris ramar visar vad som är rimligt att genomföra i undervisningen och därför vilka resultat som blir därefter.

Trots dessa ramar finns det också utrymme för läraren själv att bestämma. Hur en lärare väljer sitt s.k. stoff och hur undervisningen skall gå till är en uppgift åt läraren i fråga (Lundgren 1972 s. 333). Det som faktiskt sker i skolan och i undervisningen kallar Imsen (1997 s. 178) för ”*den genomförda läroplanen*” (översatt till svenska) vilket betyder att det som undervisas

är en blandning mellan lärarens egna tankar och vad som är genomförbart. Tid och plats är en sådan aspekt som gör att inte allt läraren vill genomföra är genomförbart vilket betyder att lärarna har frihet att välja undervisning, men den måste genomföras innanför ramarna.

Man brukar prata om två faktorer gällande ramfaktorteorin, vilka är, yttre och inre faktorer. De yttre faktorerna är de som läraren inte styr, såsom gruppstorlek och tid. De inre faktorerna är utifrån lärarens egna erfarenheter. Det kan handla om lärarens kunskap och motivation till något specifikt (Lindbland, Linde & Näslund 1999 s. 97). Samspelet mellan dessa två kan vara avgörande för till exempel hur mycket undervisning som exempelvis sker på ett gym osv.

Göran Linde ger ett exempel på hur lärare kan hantera sitt valfria stoff. I exemplet beskriver han att lärare som väldigt gärna vill bedriva en specifik aktivitet på en lektion då måste ställa sig frågande om aktiviteten är lämplig utifrån läroplanen. Läraren måste tänka på om det går att genomföra och om läraren får acceptans av skolledning, elever och föräldrar. Skulle det vara så att allt detta skulle klaffa så måste även exempelvis tiden och lokaler finnas tillgängligt för att detta skall gå att genomföra. Dessa faktorer kan göra att läraren måste ändra eller ta bort momentet av olika anledningar. (Linde 2006 s. 62)

1.11 Tidigare forskning

1.11.1 Idrottslärare, idrottsledare och elever om styrketräning

Tidigare forskning om idrottslärare i samband med gym i undervisningen har bland annat gjorts på gymnasielärare (Paulsen 2005 s. 27-34). Paulsen har gjort en enkätstudie med 21 stycken idrottslärare på gymnasiet där han undersöker hur idrottslärarna använder styrketräning i sin undervisning. Studien visar bland annat att det var väldigt stor skillnad mellan idrottslärare, där en del lärare hade mindre än två timmar där de undervisande styrketräning under Idrott och hälsa A medan en annan lärare hade 20 timmar undervisning på gym. Alla lärare svarade också att de har praktisk genomgång av styrketräning för sina elever och att nästan alla lärare var nöjda med den lokal de hade tillgängligt för styrketräning. De hade tillgång till bland annat skolans gym, ett offentligt gym eller en styrkehall. Hälften av lärarna (tio) menade att det var stora möjligheter att nå målen i kursplanen genom att bedriva styrketräning och överlag kan lärarna motivera till styrketräning genom kursplanen i Idrott och hälsa A.

Hur använder då idrottslärarna olika moment inom undervisningen i idrott och hälsa? Det har gjorts forskning i Norge med idrottslärarutbildare från olika universitet där syftet med studien var att belysa den professionella identitet som idrottslärare står för. Studien var en kvalitativ studie där datainsamlingsmetoden var djupa intervjuer. Resultatet de kom fram till var bland annat att en idrottslärares intresse för idrotten gjorde att fokus hos lärarna låg på ”vad” och ”hur” man skulle undervisa istället för att fundera över varför eleverna skall lära sig. Rollen de intar är snarare teknisk än moralisk, vilket betyder att de skall lära eleverna att göra saker med rätt utförd teknik istället för att lära dem exempelvis det sociala i idrotten. Högsta intresse ligger att lära ut idrottens didaktik medan en väldigt liten del handlar om pedagogisk teori. (Dowling 2006 s. 247-263)

Idrottsledare för unga har ingen kursplan likt lärare att följa för att nå sina mål kring styrketräning. Hur idrottsledare för unga ser på styrketräning kan vara intressant eftersom att idrottslärare och idrottsledare ofta hanterar samma barn och ungdomar på olika tidpunkter av dygnet. Forskning har visat att idrottsledare för unga i många fall har en osäkerhet till styrketräning för barn. En studie gjord på badmintonledare menar att styrketräning enbart skall genomföras med den egna kroppen som vikt (Nilsson 2013 s. 8). Att träna med vikter och maskiner var de däremot övervägande emot på grund av fysiologiska skäl. Likväl visade en undersökning om fotbollstränares åsikter om styrketräning för barn att majoriteten av ledarna inte tagit till sig den nya forskningen som finns och exempelvis ansåg att styrketräning var skadligt, eller onödigt, för barn (Fröberg 2011 s. 29-37).

I en enkätstudie om handbollstränares åsikter om styrketräning för barn och unga så presenterar Engdahl & Allvin (2009 s. 25-33) att generellt så har de som gått en tränarutbildning mer kunskap om styrketräning än de som inte gjort det. Studien visade dock att övervägande av respondenterna (79 till antal) menade att styrketräning gav effekt för barn, medan fem stycken ledare ansåg att styrketräning inte gav någon positiv effekt på barn. 85 % av ledarna menade att man ville ha djupare kunskap om styrketräning än vad man i dagsläget hade. Den åldersgrupp som fick mest svar när ledarna skulle bedöma vilken ålder man skulle börja styrketräna inom var 15-16 år. Tre fjärdedelar av alla som tyckte att styrketräning för barn hade negativa effekter, vilket var 22 %, hade inte någon tränarutbildning, vilket kan visa på en okunskap. Slutsatsen de drar av studien är att ledarna generellt har god kunskap sett till Riksidrottsförbundets rekommendationer. Att utbildade tränare har mindre kunskap kring styrketräning, och att de önskar mer kunskap var andra slutsatser som beskrevs i studien.

För att styrketräning skall vara effektivt ska det också vara säkert menar Grufvisare & Wickberg (2008 s. 17-22). De har gjort en studie om riskerna med styrketräning på högstadiet. Studien fokuserar på de fysiologiska skador som kan ske genom att unga tränar på ett gym. De har genom intervjuer med idrottslärare forskat kring lärarnas kunskap och observerat styrketräningslokaler som används av skolor. Studien kommer fram till att trots att lärarna inte får anses som väldigt välutbildade så finns ändå tanken ”att lyfta för tunga vikter är farligt” vilket därmed inte leder till någon större skaderisk. Studien visade också att några gym hade anpassats efter målgruppen, det vill säga, ungdomar. Gymmen hade exempelvis spärrar på maskinerna vilket gjorde att det inte gick att lyfta för tungt, samt så hade de tagit bort de allra tyngsta lösa vikterna. Studien kom alltså fram till att en skadlig styrketräning på gym inte bedrivs av idrottslärarna av vad de kunde utläsa av denna studie.

Vad har då eleverna på högstadiet för inställning till att styrketräna på gym? ”*Min kompis säger att det är farligt!*” Molda (2007 s. 12-16) är en studie som visar hur högstadielever ser på styrketräning med tilläggsvikter. Det är en kvalitativ studie som visar att 47 % av de 180 tillfrågade eleverna anser att styrketräna med vikter är farligt och att man kan stanna i växten. Anledningen till att högstadielever tror att man stannar i växt av att styrketräna är att eleverna hört någon kompis säga det. Det nämns också att några, dock väldigt få, anser att idrottslärare eller idrottsledare har sagt åt eleverna att man kan stanna i växten av styrketräning.

1.11.2 Kroppsideal

Att samhällets kroppsideal skall beröras i idrott och hälsa ämnet på högstadiet vet vi tack vare att det står i kursplanen att eleverna skall ha kunskap inom ”*Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt.*” (Lgr 11 Idrott och hälsa s. 4). Men hur mycket kroppsideal skall behandlas i skolan står inte skrivet. Vad tycker då eleverna om hur kroppsideal bearbetas i skolan? Ulfheden & Henriksson (2013 s. 17-24) har gjort en enkätstudie med elever i årskurs nio där syftet är att ta reda på hur eleverna ser på kroppsideal. Bland annat visar studien att ingen elev anser att man pratar väldigt mycket om kroppsideal i skolan medan de flesta elever svarar att man inte alls, eller ganska lite, pratar om kroppsideal i undervisningen. Studien visade också att det var fler elever som ansåg att det är viktigt att prata om kroppsideal i undervisningen än elever som inte ansåg det viktigt. Om eleverna hade fått prata mer om

kroppsideal ansåg de att de skulle kunna ändra uppfattning om kroppsideal.

Vad tyckte då eleverna om kroppsidealet i samhället? Det visade sig att nästan alla tillfrågade elever tyckte det var ganska viktigt, eller väldigt viktigt att se bra ut i samhället. Såg man bra ut i samhället ansågs det också att man blir bättre behandlad tack vare det. Att ha muskler, vara smal och vara vältränad var det som eleverna ansåg att vara fördelaktigt i samhället. (Ulfheden & Henriksson 2013 s. 17-24)

Att gå ner i vikt var ett av kroppsidealen när en studie gjordes i Carolina, USA. En studie som behandlar beteendeskilnader, där eleverna fick svara på frågor angående sin egen syn på sin kropp och kroppsvikt. Eleverna svarade där att media och familj var de drivande i deras egen uppfattning om kroppen. Det vanligaste sättet menade eleverna var att försöka manipulera sin egen kroppsvikt. De som gjort undersökningen menar att det ligger på ett politiskt plan att se till att bland annat media bör se över sina budskap för att inte det skall skapas en negativ uppfattning över hur man ser ut. (Thatcher & Rhea 2003 s. 343-350).

Hur skall då lärarna förhålla sig till kroppsidealet i skolan? Jan Wright har gjort forskning i Nya Zeeland där hon undersöker elevernas syn på hälsa. Hon går igenom de olika input eleverna har till vad en god hälsa är, och räknar upp bland annat, familjen, media och skolan som budskapsspridare. Eleverna som deltog i undersökningen gick i årskurs fyra och i årskurs åtta. Av familjehemmet hade eleverna fått med sig exempelvis vardagshälsan, som att du tvättar händerna innan maten och tvättar håret när du duschar, vilket eleverna ansåg vara en typ av hälsa. Andra hälsoaspekter eleverna nämnde var att inte röka och att motionera. Att vara aktiv, smal och frisk var viktigt i hälsa och det dominerande svaret om hälsa höll ihop med vita medelklassvärderingar om hälsa och motion. Med det menar att kroppens utseende och funktion är en vital del. (Wright & Burrows 2004 s. 2-17)

Wright presenterar idéer för pedagoger hur man skall jobba kring dessa ideal som skapas av den perfekta hälsan som skapas. Man skall göra eleverna till ”sökare” för att hantera dessa hälsoideal och budskap. Att kritiskt undersöka vad som är rätt beroende på individ och situation. Det vill säga, är det rätt av en som tränar mycket att äta lite, bara för att en som inte tränar äter lite? Som pedagog kan man ge utrymme för öppna och kritiska diskussioner med och mellan elever utifrån budskap om mat, kropp, vikt och rörelse. (Wright & Burrows 2004 s. 2-17)

Däremot är det inte säkert att alla idrottslärare är redo att lägga ner den tid som krävs för teoretiska genomgångar. Wahlin & Wiman (2007 s. 15-22) gjorde en undersökning om hur idrottslärare undervisade hälsa under sina lektioner. Wahlin & Wiman kom fram till att endast en lärare i studien enbart bedrev rena teorilektioner och anledningen till det var att man inte ville ta bort tid för eleverna att röra sig.

Däremot finns olika faktorer man kan jobba med kroppsideal utan att behöva ta för mycket lektionstid. Att jobba med skolkuratorer är ett bra sett att ta itu med problemen menar Stout & Wiggins Frame (2004 s. 176-181). Här pratar de utifrån en rådgivares perspektiv i skolan. Även om dessa rådgivare kan kopplas till de svenska skolkuratorerna finns det även själ att tro att idrottslärarna också kan fungera som rådgivare. En av lösningarna kan ligga i privat rådgivning. Det svåra i det fallet är att eleverna ofta är motstridiga att acceptera att man har ett problem eller att vilja prata om problemet. Syftet med en privat rådgivning är att man skall ändra elevens felaktiga tro om kroppen för att skapa en bättre självkänsla. Man kan använda en så kallad KBT (kognitiv beteende terapi).

A (aktiverande händelsen) ← B (tro) → C (emotionell och beteendemässig konsekvens) ↑ D (ifrågasättande ingripande) - → E (effekt) → F (ny känsla)

Figur 2

Figuren föreställer alltså att man går till grunden med en händelse som visar på ett problem. Eleven skall då fundera över varför detta hände. Förhoppningen är att eleven skall få en ny känsla och i detta fall då kanske en acceptans och nöjdhet med sin kropp. (Stout & Wiggins Frame 2004 s. 176-181)

Rådgivning i grupp kan vara ett annat uppskattat sätt att få elever att förstå att man inte är ensam om att ha problem på grund av de kroppsideal som finns. Att arbeta med föräldrar är viktigt genom att föräldrarna pratar med sina barn om de rådande kroppsidealerna i samhället. Andra exempel är att involvera andra lärare för att öka förståelsen för exempelvis medias budskap och skapa en stadig självbild som bortser medias påtryckningar. (Stout & Frame 2004 s.176-181)

1.11.3 Doping

Doping är en av riskerna med att aktivt gå på gym eftersom att forskning har visat att personer som går på gym i större grad dopar sig än personer som inte gör det (Hoff & Herngren 2008 s. 7, 10). Skolan har som ansvar att man skall behandla doping vilket nämns i kursplanen (Lgr 11 Idrott och hälsa s. 4). Det har gjorts en enkätstudie i Sverige (Bengtsson 2006 s. 36-46) där man undersökt unga personers inställning till doping och bland annat kom fram till att 55 % av de 130 tillfrågade hade fått information av sin skola om doping. Det visade sig att 11 % av respondenterna hade fått informationen ifrån sin idrottsklubb istället. Däremot var det 22 % som inte erhållit någon information alls om doping.

Peterson (2007 s. 24-34) har undersökt hur idrottslärare resonerar kring doping, om det finns en motarbetande process. Hans syfte var att se om det fanns ett behov hos idrottslärarna att informera om doping. Han gjorde en intervjustudie som visade att idrottslärare menade att doping var ett stort problem i gymkulturen. De ansåg även att problemet finns bland ungdomar. Idrottslärarna ansåg att utseende och kroppsfixeringen låg till grund för dopingmissbruket. Resultatet man kan utläsa av studien var att det är olika hur idrottslärare ställer sig till att prata om doping i undervisningen. I denna studie visade det sig att tre lärare inte alls tog upp doping utan man lämnade helt ansvaret till gymnasielärarna att göra det. Två idrottslärare tog upp doping i undervisningen och försökte arbeta förebyggande. En idrottslärare tog upp doping men menade samtidigt att man som lärare inte kan trycka på moral och värderingar och därför endast nämnde doping försiktigt.

1.12 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att få en fördjupad bild av hur idrottslärare på högstadiet ser på styrketräning på gym i undervisningen. Utifrån ett perspektiv vid styrketräning på gym kommer studien också visa om idrottslärare bedriver gym i undervisningen samt vilka för- och nackdelar gymmet kan få på individen. Lärarnas hantering i undervisningen av de negativa aspekterna av styrketräning på gym kommer också att undersökas.

- 1) Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till att bedriva styrketräning på gym i undervisningen?
- 2) Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?

3) Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärarna på högstadiet med gym?

4) Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?

2 METOD

Under metod beskrivs den metod som använts i studien. Först förklaras hur många som deltagit i studien och varför just de är utvalda. Därefter beskrivs datainsamlingsmetoden följt av procedurmetoden som förklarar hur första kontakten med intervjupersonerna har gått till, samt hur och var datainsamlingen skett. Analysmetoden beskrivs också nedan där den metod som har använts för att analysera resultatet har använts. Slutligen presenteras vilka etiska regler som studien följt.

2.1 Urval

I studien har åtta stycken idrottslärare intervjuats. Dessa idrottslärare har blivit utvalda genom olika kategorier vad det gäller kön och ålder. Urvalet har gjorts genom ett så kallat strategiskt urval för att få en spridning på intervjupersonerna. Ett strategiskt urval betyder att man väljer ut ett antal variabler som sedan fylls med personer att intervjuas. De variabler som används är ålder, kön och egna erfarenheter av gym. Anledningen till att just ålder och kön bör variera är för att det är teoretiskt relevant att ha en spridning inom dessa variabler. Att intervjuas idrottslärare med olika bakgrund vad gäller egen aktivitet på gym gör att idrottslärarnas erfarenheter av gym skiljer sig åt och spridningen ökar därefter. Uppdelningen av ålder har varit, yngre, medelålders och äldre. I detta sammanhang har uppdelningen varit enligt följande; yngre 18-30, medelålders, 30-50 och äldre 50-65. Dessa gränser måste man dra för att veta till vilken variabel intervjupersonen tillhör. Att använda ett strategiskt urval innebär att man får s.k. ”tomma celler” att fylla med minst en intervjuperson i varje cell. ”Cellerna” fylls sedan med minst en person som passar under kategorin, kön och ålder. Det betyder att målet var att intervjuas en ung kvinnlig idrottslärare, en medelålders kvinnlig idrottslärare och en äldre kvinnlig idrottslärare. Samma princip gäller på den manliga sidan, även om det av bekvämlighetsskäl var planerat så att tre unga manliga idrottslärare deltog i studien. Tyvärr uppstod ett bortfall på en äldre kvinnlig idrottslärare vilket gjorde att hon fick ersättas av ytterligare en manlig medelålders idrottslärare. (Trost 2010 s. 138-139)

Bortfallet resulterade att jag intervjuade:

Intervjuade	Åldersspann som idrottslärare	Kön	Hur ofta de går på gym
Idrottslärare	Yngre	Man	Varje vecka
Idrottslärare	Yngre	Man	Går ej på gym
Idrottslärare	Yngre	Man	Varje vecka
Idrottslärare	Yngre	Kvinna	Går ej på gym
Idrottslärare	Medelålders	Man	Varje vecka
Idrottslärare	Medelålders	Man	Varje vecka
Idrottslärare	Medelålders	Kvinna	Går ej på gym
Idrottslärare	Äldre	Man	Varje vecka (expert)
Totalt	8		

Tabell 1. Tabellen visar vilka intervjupersoner som deltar i studien, vilket åldersspann de tillhör, vilket kön de har samt hur ofta de själva går på gym.

De intervjuade hade något olika bakgrund som är intressant att nämna, både när det gäller antalet år som idrottslärare men också vad gäller att styrketräna på gym. Samtliga idrottslärare som deltog i studien meddelade att man någon gång styrketränat. Fem av idrottslärarna meddelade att man för nuvarande styrketränar regelbundet, vilket i detta fall var minst en gång i veckan. En av idrottslärarna i studien ansåg sig själv vara expert inom styrketräning tack vare ett personligt intresse. Anledningen till att idrottslärarnas gymvanor skulle variera var för att inte riskera att enbart intervjuar lärare som exempelvis går på gym varje dag. Skulle det visa sig att alla lärare gick på gym flera gånger i veckan skulle det kunna påverka resultatet på ett sätt som inte är önskvärt i studien.

För att fylla variablerna i det strategiska urvalet har bekvämlighetsurval använts. Det betyder att man fyller ”cellerna” som söks att fylla med personer som man enkelt får tag i (Troost 2010 s. 140). I ett sådant fall kan det handla om att man frågar en idrottslärare på en skola om denne är tillgänglig för en intervju. Därefter så kan man fråga om idrottslärarens arbetskamrat också kan ställa upp för en intervju. Denna metod har använts till sin grad där det finns två idrottslärare på aktuell skola samt om personen passar in variabeln för ett strategiskt urval (ibid s. 140).

Att alla intervjuade idrottslärare i studien ska ha jobbat något på en skola som idrottslärare var också ett krav, då exempelvis en nyexaminerad lärare som inte jobbat något på en skola inte var intressant för mig i studien. Anledningen till att alla de intervjuade skulle vara erfarna som idrottslärare var för att jag ville försäkra mig om att inga missförstånd skulle uppstå när jag presenterar resultatet av idrottslärarnas inställning. Det är exempelvis möjligt att det är svårt att veta hur man kommer att agera som lärare om man ännu inte börjat undervisa.

2.2 Datainsamlingsmetoder

Den undersökningsmetod jag använt mig utav är den kvalitativa intervjun och mera precis, en så kallad ”fokusintervju”. Det betyder att intervjun är strukturerad och innehåller ett fokus som handlar om ett tema (Troost 2010 s. 43). Den kvalitativa intervjun är den vanligaste datainsamlingsmetoden i lärarutbildningens examensarbete menar Johansson & Svedner (2010 s. 34). Den kan bland annat användas för att metoden ger möjlighet att få resultat om bland annat lärare och deras syn på undervisning och elever. Den kvalitativa intervjun behöver inte ha enbart fasta frågor utan istället frågeområden. Johansson & Svedner menar också att den kvalitativa intervjun används för att få så uttömmande svar som möjligt (ibid s. 34).

Intervjuguiden är bifogad i arbetets sista del. De frågeområden som berörts är lärarens bakgrund, både vad det gäller deras ålder samt deras relation till att styrketräna på gym. Även lärarens inställning till gym i undervisningen och lärarens egna reflektioner av vad gymmet har för betydelse i samhället tillhör frågeområdena. Gymmets konsekvenser är också ett område som diskuteras och den pedagogiska synen på hur man hanterar dessa i skolan.

2.3 Procedur

Första kontakt med intervjupersonerna togs via telefon. Enligt Trosts råd presenterade jag mig, ursäktade mig för att jag ringt och stört, och därefter förklarade syftet med studien och frågat om de vill delta (Trost 2010 s. 81-82). Anledningen till att förklara syftet och metoden av studien var både utifrån ett perspektiv där läraren, om den ville, kunde förbereda sig inför frågorna, samt på grund av forskningsetiska skäl (Johansson & Svedner 2010 s. 22). Därefter bestämdes dag och tid, och vid alla tillfällen har de tillfrågade föreslagit att intervjun skall ske på lärares respektive skola. Platsen för intervjuerna har valts av lärarna, däremot har jag, enligt Trost (2010 s. 65), föreslagit ett lugnt ställe som inte riskeras att störas av förbipasserande. Intervjuerna har genomförts i tomma klassrum, arbetsrum och i ett fall i en tom korridor efter skoldagens slut.

Vid samtliga intervjuer förutom tre har intervjuerna spelats in. De tre intervjuer som inte spelades in antecknades istället. Anledningen till att endast fem av åtta intervjuer spelades in beror på grund av att de övriga tre idrottslärarna inte tyckte att det var nödvändigt eller behagligt med en röstinspelare.

Vid ett av intervjutillfällena så intervjuades två stycken idrottslärare samtidigt. Anledningen till det var att de föredrog att göra intervjun samtidigt på grund av tidsbrist. Detta är inte någonting att föredra då de kan påverka varandra samt att de kan avslöja vad den andra faktiskt har sagt under intervjun eftersom de intervjuade inte har tystnadsplikt (Trost 2010 s. 68). Det är en faktor man får överväga med en intervju med två personer samtidigt. Däremot hade de två idrottslärarna ofta lektion tillsammans och var enligt de själva goda vänner vilket de menade underlättade för dem att säga vad de verkligen tyckte i intervjun.

2.4 Analysmetoder

När man gjort klart sina intervjuer skall man bearbeta, analysera och sedan tolka dem. Vid kvalitativa studier finns ingen specifik teknik att använda utan det är viktigt att man med fantasi och påhittighet kommer fram till en metod som fungerar. I denna studie har en metod använts där man lyssnar igenom sin inspelning och för anteckningar under tiden. Efter att bandet är slut så skriver man ner en sammanfattning som passar intervjuguiden. Intervjuerna som inte spelades in utan istället antecknades analyserades på samma sätt, fast då istället utifrån anteckningarna från intervjun. Detta gör att det blir lättare att analysera och dessutom

gör den att man tar bort material som man inte behöver. Denna metod gör också det lättare att analysera då all intervjudata får liknande struktur. Däremot finns ju ljudinspelningarna kvar vilket gör att man kan gå tillbaka och lyssna igen om man anser sig behöva korrigera sin analys. (Trost 2010 s.147, 149-150)

När man sammanfattat intervjuerna kring frågeområden är det dags att börja analysera informationen. Analysen har gått till så att de skrivna frågeområdena med lärarnas svar klippts sönder till enskilda pappersbitar. Dessa svar har sedan placerats på golvet och grupperats i högar. Denna metod har gjort det enkelt att se olika perspektiv och tankar samt vilka åsikter som kan kategoriseras ihop. Dessa högar med olika svar och tankar har sedermera tolkats in i olika teman. Teman har i sin tur tolkats utifrån de frågeställningar som finns i studien. Dessa teman används senare i resultatdelen där de bearbetade dataurvalet presenteras analyserat och tolkat.

2.5 Etiska aspekter

Varje respondent i intervjun har, i enlighet Johansson & Svedner (2010 s. 22) meddelats att de när som helst får avbryta intervjun om de undrar något eller vill avbryta intervjun utan att jag lägger någon värdering. Dessutom har jag lovat på mitt ord att någon aldrig kommer att få veta att just den, eller ens dennes skola, kommer att nämnas vare sig i rapporten eller i något annat sammanhang kring studien. Att bevara den intervjuades identitet hemlig är av största vikt och det är viktigare än att avslöja rejäla fynd med studien om identiteten kan riskera att bli känd, menar Trost (2010 s. 123). Detta är något som studien tagit efter och allting som kan direkt koppla någon medverkande till ett uttalande har tagits bort ur studien, vilket endast har behövts göras ett par gånger. Tystnadsplikten i samband med studien har de deltagande lärarna informerats om och vilka som deltagit i studien kommer aldrig att avslöjas. Man skall aldrig sära eller skriva nedlåtande om någon deltagande i studien menar Trost (Ibid s. 129), vilket studien avser att följa. Eftersom att alla respondenter var över 18 år och inga av lärarens elever används så behöver man inte ha några underskrifter på papper för att genomföra studien (Johansson & Svedner 2010 s. 23).

3 RESULTAT

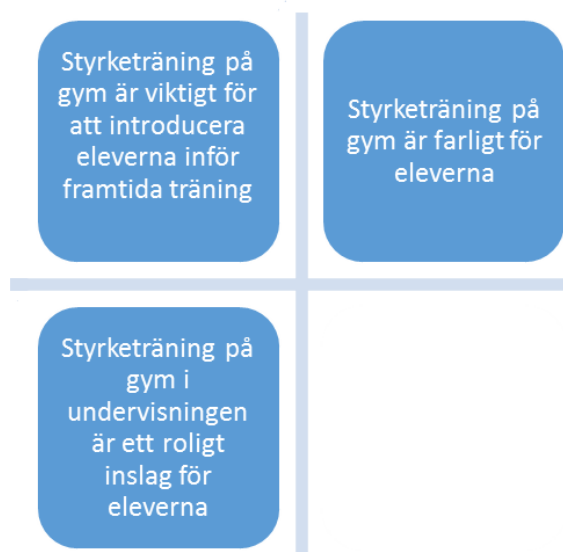
Det rådata som skapats genom intervjuerna har analyserats och är bearbetade efter uppfattningar. Det betyder att det är uppfattningarna som styr grupperingen. Resultatdelen består av teman som gått att tolka efter respondenternas svar på mina frågeställningar. Nedan

presenteras mitt resultat genom att visa de teman kopplade till frågeställningarna ”Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?”, ”Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?”, ”Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärarna på högstadiet med gym?” och ”Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?”.

3.1 Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?

För att få reda på idrottslärares inställning att undervisa på gym har lärarna fått berätta om deras personliga åsikt om gym, tidigare erfarenheter med elever på gym samt vilka positiva och negativa konsekvenser det finns av gymträning i skolan.

Följande tematiska uppfattningar finns hos idrottslärarna:



Figur 3.

3.1.2 Styrketräning på gym är viktigt för att introducera eleverna inför framtida träning

Lärarna anser att genom att eleverna får möjlighet att introduceras på gym under högstadiet så minskar risken att de kan ta skada av gymträning senare i livet. De skador som då kan förhindras är antingen fysiologiska genom att lyfta för tunga vikter, lyfta med för dålig teknik eller kringliggande orsaker såsom att dopning och ätstörningar. Lärarna anser vidare att om

eleverna inte tillåts prova på gym i samband med undervisning är det lätt att de istället provar på det utan någon kunnig person vilket gör att individen utsätts för risker. (Anledningen till att dopning kan förhindras är att idrottslärarna i samband med gymträning kan tala om ”ouppnåeliga kroppsideal” och otillåtna preparat eftersom att de anser att de ligger nära till hands.)

En lärare berättar i intervjun:

Eleverna kommer i kontakt med gym ändå, antingen nu eller senare i livet, så varför inte lära dem grundligt nu? Annars är risken övervägande att de skadar sig eller ser folk på gymmet med stora muskler och exempelvis väljer att dopa sig.

En annan lärare menar att:

Medias framställande av kroppar och idrottsstjärnors vältränade kroppar gör att allt fler vill nå samma resultat och börjar därför på gym. Det gäller att man som idrottslärare är med när unga introduceras med gym så att man kan lära dem grunderna, precis som du lär dig läsa och skriva i skolan. För det använder du också senare i livet.

De som hade denna uppfattning kan man tolka som att investeringsperspektivet är anledningen till undervisning på gym. Lärarna är tämligen säkra, och uppmuntrande, till att eleverna ska fortsätta med gym även utanför skolans väggar. Av den anledningen är det alltså viktigt att eleverna får introduceras i ett gym under skolans ledning. En lärare säger bland annat såhär om styrketräning på gym:

Det kommer att hjälpa den svenska folkhälsan om eleverna får lära sig att gymma rätt. När de sedan har lärt sig gymma har de chans till en livslång träning och skaderisken minskar eftersom de är utbildade, vilket hjälper den svenska folkhälsan.

Dessa citat bekräftar lärarnas syn på att styrketräningen de får lära sig i skolan är viktig för eleverna att ha med sig i sitt framtida fysiska deltagande. Lärarna ser alltså inte ur ett ”nuperspektiv” där eleven förväntas bli starkare under lektioner på gym, utan man fokuserar på det långa perspektivet där lärandet står i fokus och ser således att gym i undervisningen har ett investeringsvärde för eleverna.

3.1.2 Styrketräning på gym är farligt för eleverna

Denna uppfattning visar att idrottslärarna tycker att det finns faror med att styrketräna på gym i ung ålder. Den mest påtagliga rädslan hos idrottslärarna är att eleverna inte växt färdigt och därför så riskerar de att skada sig i samband med träning. Det är inte enbart fysiologiska faror med styrketräning på gym anser de, utan det finns också yttre faktorer som kan verka som negativa konsekvenser av att befinna sig på ett gym.

Två lärare beskriver här två olika typer av negativa konsekvenser med gymträning i undervisningen:

Nej jag tycker att eleverna på högstadiet är för ung för att jag ska undervisa i gym. (...) Det finns väl till och med åldersgräns på gym nu va? När man fortfarande växer så är det stor chans att de skadar sig, eleverna är inte mogna och vill tävla vem som lyfter mest. Då är risken stor att de skadar sig.

Det är enbart positivt (reds. med gymträning)...(Blir tyst i 5-6 sekunder) Fast egentligen är det inte enbart positivt. Det här med kroppsidealen som folk desperat försöker att nå genom kan inte vara helt okej för den mentala hälsan. Det kanske inte är gymmets fel helt och hållet, men väl på gymmet ser de andra människor som kanske når upp till idealen som finns, vilket inte hjälper.

Ovanstående två citat pekar mot att den unga människan inte klarar av kulturen på gym. Den förste läraren pratar om att unga vill tävla och lyfta för tungt. Den andre läraren menar att det är svårt för ungdomar att stå emot de ideal som skapas på ett gym. Det kan därför vara farligt ur ett psykologiskt perspektiv.

En annan rädsla idrottslärarna har är att om eleverna börjar styrketräna för tidigt så skulle de inte hinna lära sig hur man tränar med sin egen kropp, vilket anses viktigt. En lärare berättar att: *"Fördelen med att inte bedriva gym är att jag kan fokusera på att lära ut att träna med sin egen kropp. Alla har inte lust, tid eller ens råd att träna gym senare i livet."* En annan lärare menar att: *"Jag tycker alla elever skall kunna göra en armhävning innan de får börja gå på gym."* Dessa två citat syftar till faror där unga människor inte följer lärarnas utvecklingssteg. Det betyder att lärarna anser att man ska lära sig träna med sin egen kropp innan man lyfter vikter i sin träning. Börjar man i andra änden och inte klarar av att träna med sin kropp så verkar det som om att lärarna känner det som ett misslyckande.

Lärare svarade också att en idrottslärare måste vara väldigt kunnig inom styrketräning på gym för att kunna bedriva det, vilket då får anses som att eleverna riskeras att skadas om instruktören inte är expert i ämnet. Här ger en lärare exempel:

Om jag inte varit väldigt duktig inom gym hade jag inte släppt in eleverna i gymmet. Skaderisken är väldigt stor annars. (...) Expert har jag blivit på grund av mitt personliga idrottande och deltagande kring styrketräning.

Med det menas då alltså att idrottslärarens kunskap avgör om det är farligt eller ofarligt med styrketräning på ett gym. Denna lärare menar att inte alla lärare besitter en expertis inom styrketräning vilket i sin tur kan leda till att styrketräning blir farligt för eleverna.

3.1.3 Styrketräning på gym i undervisningen är ett roligt inslag för eleverna

Det sista temat som utformas av svaren är att idrottslärarna anser att styrketräning på gym är mycket populärt bland eleverna. Lärarna menar bland annat att styrketräning på gym är individuellt och att även de ”svaga” eleverna har nytta av styrketräning eftersom de kan träna enskilt. Det idrottslärarna menar här är att bedriva undervisningen på gym har ett egenvärde för eleverna. En lärare beskriver det såhär:

Jag upplever att de elever som inte är intresserad och särskilt aktiva under mina vanliga idrottslektioner ofta är mycket aktiva under de lektioner jag bedriver på gym. Anledningen till att de gillar gym så mycket är att de i motsats till exempel bollspel, så behöver de inte vara specifikt duktig för att kunna känna sig aktiv, inte bara delta.

I detta fall kan alltså idrottslärarna se en positiv effekt hos de elever som inte vanligen är aktiva på idrottslektionerna. Faktum är att gymintresset anses vara högt hos eleverna. Vanligen aktiva elever som såväl mindre aktiva elever gillar att gå på gym, vilket styrker teorin om ett högt egenvärde hos eleverna vid gym i undervisningen.

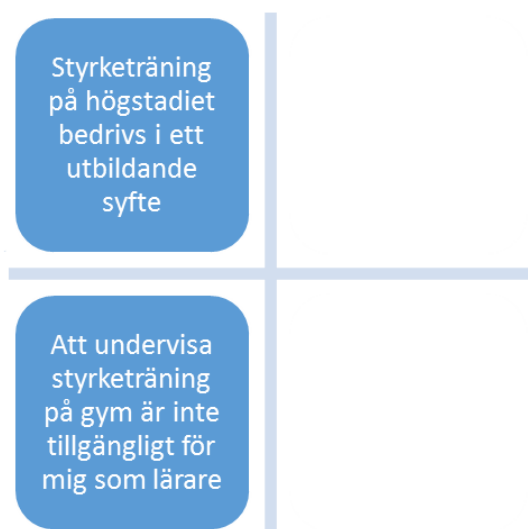
Ett annat svar är att ett gym kan användas i ett rehabiliteringssyfte då elever är skadade. Genom att de får träna på gymmet efter ett schema från exempelvis en sjukgymnast så kan de stärka sin skadade kropp och därmed snabba på läkprocessen vilket gör att eleverna kan delta i idrottslektioner och eventuella aktiviteter på sin fritid. Just själva rehabiliteringsprocessen behöver nödvändigtvis inte vara roligt för eleven, men konsekvenserna av rehab träning ger förhoppningsvis ett positivt resultat. En lärare gav detta exempel:

Om eleverna har skadat sig och fått ett schema från exempelvis en sjukgymnast så kan den eleven få gå till gymmet ensam, om jag anser att den klarar det. Det gör att eleven kanske slipper vara skadad eller ha ont, vilket såklart uppskattas av eleverna.

Genom denna syn på rehabiliteringsträning på ett gym så kunde alltså lärarna se att eleverna tillfrisknade snabbare och därmed enklare kunna gå tillbaka till sitt normala liv och den aktuella idrottsundervisningen.

3.2.1 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?

Genom att analysera det idrottslärarna berättat om de bedriver gym i undervisningen och varför, eller varför inte, har jag kunnat sammanställa teman till frågeställningen.



Figur 4.

3.2.2 Styrketräning på högstadiet bedrivs i ett utbildande syfte

Av de idrottslärare som bedriver styrketräning är anledningen att det görs i ett utbildande syfte. Ingen av lärarna som har styrketräning på gym med i sin undervisning talar om någon direkt ökning av styrka utan snarare är kunskapen eleverna får genom att vara på gymmet viktigare än styrkan. En lärare säger:

Eftersom vi har så få tillfällen på gym så är det ingen ide att lägga någon tid och energi på att få eleverna starkare (...). De är ju fortfarande unga, huvudsaken de lär sig tekniken och regler inne på ett gym. Det är syftet med att gymma med eleverna.

Denna syn på styrketräningen på gym är vanlig då lärarna menar att man inte har tillgång till gymmet tillräckligt antal gånger för att se någon kortsiktig fysiologisk effekt av styrketränandet. Däremot uppfattas det inte speciellt negativt av lärarna utan det är mer ett konstaterande. Lärandet är alltså i fokus och inte fysiologisk utveckling genom exempelvis ökning av muskelmassa hos elever.

En annan anledning till att momentet finns med i undervisningen är för att det står med i kursplanen menar lärarna. Att bedriva styrketräning på gym är något som kan motiveras i kursplanen och därmed anses aktiviteten utbildande. En lärare menar att: *”Jag använder mig utav gym för att det står så i läroplanen. Det står att man ska kunna styrketräning.”*

Uppfattningen kan förklaras i att man som idrottslärare inte är tvungen att bedriva styrketräningen på gym, men om man har tillgång till ett gym så är det en logisk kombination vilket mynnar ut i undervisning på ett gym. Eftersom att idrottslärarna enligt ramfaktorteorin är fria att välja stoff till sin undervisning så kan de koppla styrketräning till att undervisa på gym eftersom att kursplanen endast nämner ordet styrketräning. Styrketräning kan exempelvis bedrivas på gym.

3.2.3 Att undervisa styrketräning på gym är inte tillgängligt för mig som lärare

Av de lärare som inte undervisade i gym så berodde det till övervägande del på att de inte hade tillgång till ett gym i undervisningen. Anledningen till att man inte hade tillgång till gym trodde lärarna berodde på ekonomiska och tidsmässiga aspekter. Om lärarna inte undervisade i gym beror de bland annat på yttre faktorer, de som benämns i ramfaktorteorin.

Det finns inte den tiden för mig eller eleverna att ta sig till ett gym under lektionstid. Dessutom kostar det ju pengar för skolan att hyra in sig på ett gym. Så nej det finns ingen möjlighet för mig att använda gym. Men skulle det gå skulle det ju vara riktigt bra.

Här ger en lärare exempel på att det är yttre faktorer som styr att läraren inte kan undervisa efter önskemål. De inre faktorerna, bland annat lärarens egen vilja vill undervisa i gym, men yttre faktorer som tidspress och ekonomi gör det omöjligt.

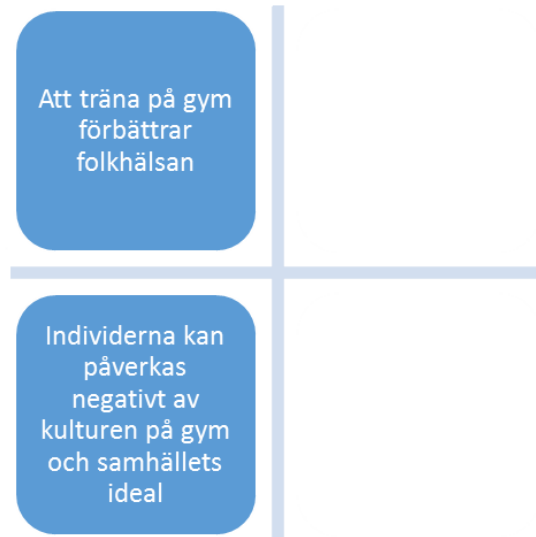
I samband med denna syn på skolans möjlighet till gym kan skönjas en uppgivenhet hos lärarna och att man gör mycket i sin egen idrottssal för att likna ett gym. Exempelvis kan de bedriva cirkelträning med vikter och stänger inne i idrottssalen. Detta, poängterade lärarna, är ett mycket uppskattat upplägg av eleverna.

Det finns också lärare som anser att man inte alls är intresserade av ett gym. I de fallen handlade det om att trots att man inte hade tillgång något gym, var man inte heller intresserad av att ha tillgång till ett sådant. En lärare berättar: *”Jag har inte tillgång till ett gym och jag saknar det inte heller. Den styrka jag behöver köra med mina elever för att uppfylla kursplanen kan jag lätt köra i idrottssalen.”* Att man inte var intresserad av att bedriva gym berodde bland annat på att man inte hade någon erfarenhet av gym i undervisningen. Lärarna hade aldrig testat att bedriva undervisning på ett gym och ställde sig därför frågande varför det var nödvändigt. Dessutom påverkade de yttre faktorerna såsom att tillgång till ett gym. Istället för att önska att de hade ett gym så körde de styrketräning inne i idrottssalen som anses vara bättre än träning på ett gym.

3.3.1 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottlärarna på högstadiet med gym?

Här har idrottlärarna fått ta ställning till vilken roll gymträning spelar in i samhället. Noterbart här var att lärarna nästan uteslutande alltid började med att förklara de fysiologiska konsekvenserna av gymträning. Det första man förklarade var på vilket sätt det var farligt för kroppen. Att de fick tid att fundera, samt frågan *”finns de några andra effekter, vid sidan om fysiologiska?”* fick lärarna att fundera i ett större perspektiv. Kunskapen och åsikterna fanns där inom dem från början, men per automatik så började de att tala om det fysiologiska. Däremot var lärarna inte sena med att återge de positiva effekterna ur ett psykologiskt och samhällsperspektiv. Det var bara alltså i en negativ tolkning av gym som det till en början handlade om fysiologiska svar.

Det behöver inte nödvändigtvis vara så att genom att lärarna presenterar gym för eleverna i skolan är de automatiskt ansvariga för senare positiva, eller negativa, konsekvenser av en individs styrketränande på gym.



Figur 5.

3.3.2 Att träna på gym förbättrar folkhälsan

Att eleverna skall få ett livslångt intresse för fysisk aktivitet efter skoltiden är något samtliga lärare nämner. Att vara fysiskt aktiv är något lärarna betonar hårt utan att egentligen gå djupare in på ämnet. De anser att vara fysiskt aktiv är att hålla sig i form och motionera livet ut. Lärarna pratar om hur olika aktiviteter ger olika möjligheter. Att styrketräna på gym anses vara ett enkelt sätt att fortsätta vara aktiv i livet eftersom det är en aktivitet som kan genomföras vid vilket tidpunkt man vill och hur ofta man vill. En lärare berättar följande: *”Att gå på gym är så tillgängligt. De (gymmen) har ju öppen dygnet runt. Då tränar de för att må bra, stärka sin kropp och förebygga skador. Det är nog mest tillgängligheten som avgör.”* Tidsperspektivet är alltså en av anledningarna till att styrketräning på gym är så positivt för den svenska folkhälsan. Lärarna menar att i dagens samhälle är man stressad och det är inte säkert att man kan träna samma tid som alla andra, var av gymmets öppettider erbjuder alternativ.

De största anledningarna till att styrketräning på gym anses ha en positiv verkan på den svenska folkhälsan består dock i psykologiska vinster genom styrketräning. Idrottslärarna talar om sociala vinster som att individen får känna samhörighet med andra, skapa rutiner i vardagslivet och ett starkt självförtroende. En lärare utvecklar resonemanget kring att uppnå psykologiska effekter genom träningsformen styrketräning på gym: *”Folk styrketränar idag på gym för att må bra och man tycker att det är en rolig motionsform. Många slutar med sin sport och hittar det sociala på gymmet istället.”* En annan lärare menar:

Jag vet själv när jag var yngre och slutade med min sport och tappade det där sociala med att tillhöra ett lag. Att snacka skit i omklädningsrummet och så... Det kan jag nu finna på gym, kunna snacka lite medan man lyfter lite vikter. Det är skitviktigt att man har det sociala också.

Ovanstående citat beskriver att gymmet fungerar som en naturlig hållplats den dagen individen slutar med sin föreningsidrott. Man menar att genom att återuppta träning på exempelvis ett gym så fyller man behovet av en social tillvaro, fysisk träning och välmående.

3.3.3 Individerna kan påverkas negativt av kulturen på gym och samhällets ideal

Ett mynt har alltid två sidor, så också konsekvenserna av gymträning om du frågar idrottslärarna. Ovan har jag presenterat idrottslärarnas positiva aspekter som styrketräning på gym kan bidra med i samhället. Här presenteras de inte alltid lika positiva effekter som idrottslärarna anser att ett gym och allt runtomkring gym kan ha på individer i samhället. Som jag nämnt ovan var lärarnas första tanke; fysiologiska negativa effekter. Dessutom har de fått berätta om de gör någonting i sin undervisning som syftar på att bearbeta dessa negativa effekter som att gå på gym kan innebära. Lärarna är dock noga med att poängtera att om de som lärare introducerar eleverna för gym är det inte lärarens ansvar om en elev exempelvis skulle börja med doping. Dessa eventuella negativa effekter av styrketräning som de beskriver anses vara konsekvenser av gym i samhället och inte enbart knutet till skolans undervisning.

Doping, ätstörningar, överträning och skador på kroppen är de allra tydligaste negativa aspekterna av gym anser idrottslärarna. Idrottslärare vittnar om att de ser gamla elever på gym som de misstänker använder sig av förbjudna, och farliga, preparat såsom doping. Däremot menar lärarna att de inte har märkt några elever som dopar sig under deras tid på respektive skola.

Jag har ju sett elever jag haft som springer på gymmet och nu har storlek XXXL. Jag känner knappt igen dem. Det är klart att jag misstänker att de fuskar och tar farliga medel för att bli större. Det hjälper inte att jag undervisat om farorna med dessa medel, vissa hamnar snett ändå.

Här ger alltså en lärare ett exempel där han tror sig veta att en elev han nyligen haft i skolan nu använder sig utav doping. Detta problem är det flera lärare som vittnar om även om det i de flesta fall handlade om rena spekulationer utan konkreta bevis.

En annan baksida med gymträningen är kroppsidealet som mycket hänger ihop med ovan nämnda risker kring styrketräning på gym. Idrottslärarna menar att kroppsidealerna som samhället har och medias användande av ”snygga kroppar” gör att eleverna söker sig till gymmen av fel anledning. En lärare utvecklade resonemanget kring kroppsidealets samspel med gymmen:

Dessa ideal, media och vältränade idrottsutövare gör ju att unga tror att det är så man ska se ut. De går därför till gymmen, ser annat folk som ser lika ut. De försöker nå dit men det är för de flesta en omöjlighet. Det gör att de mår dåligt psykiskt, riskerar att dopa sig. Framförallt gör de att de tränar av fel anledning. Det är aldrig bra.

Här menar lärarna att det inte uteslutande är gymmets fel att kroppsfixeringen är påtaglig. Däremot menar de att om man går till gymmet, så ser man andra personer som kanske ser ut som individerna själva vill göra. Det ideal som skapas kan inte alla uppnå, vilket lärarna poängterar, och därför skapar det negativa konsekvenser.

3.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?

Det finns olika uppfattningar hos idrottslärarna om hur man skall förhålla sig till dessa risker, så som doping och kroppsfixering, som de pratar om. Här finns det framförallt två olika teman där åsikterna mellan idrottslärare skiljer sig åt om hur man hanterar detta i undervisningen.



Figur 6.

3.4.1 ”Väck inte den björn som sover”

Detta synsätt betyder att man inte skall prata allt för mycket om problemen. Exempelvis doping är ingenting lärarna motarbetar utan snarare så anser man att risken att göra eleverna nyfikna kan stjäla istället för att hjälpa. Lärarna menar dock att man ibland om exempelvis en idrottsstjärna har blivit ertappad med doping så kan lärarna ha en kort diskussion kring detta. Men i övrigt så är det i fall någon elev kommer och frågar som de kan ha individuella samtal om problemet. Annars har man ett samarbete med skolsköterskan som går ut på att idrottslärarna kunde meddela sköterskan om man misstänkte att någon exempelvis har börjat rasa i vikt. Skolsköterskan har då ansvaret att göra en hälsokontroll samt samtal med eleven.

Två lärare ger här exempel på en avvaktande inställning till riskerna:

Visst kanske man skulle kunna prata mer om doping. Ibland kan vi nämna något om doping om exempelvis en idrottare åkt fast, men det blir inte så mycket. Jag känner mer... Väck inte den björn om sover.

Samma synsätt återkom i problemet med ett kroppsfixerat samhälle. Lärarna menade att man på högstadiet inte kan prata inför en hel grupp om dessa problem. Skulle lärarna exempelvis prata om fetma och övervikt, så finns det alltid någon elev som tar åt sig och känner sig utpekad menar lärarna. Därför avstår man att ha den förebyggande attityden och istället tar hand om problem som exempelvis ätstörningar när de anser att det finns varningar och skäl för detta.

Ser jag att någon trillar dit, de blir allt smalare eller tränar alldeles för hårt. Då tar jag tag i det då. Då får eleven gå till skolsystemen (...). Det känns som ett bra system. För pratar man i öppen grupp om kroppsfixering, hur man kan se olika ut. Ja det blir som att man pekar ut någon. Det är inget bra system.

3.4.2 Ett aktivt motarbetande av doping och kroppsfixering

Ett annat sätt att möta dessa negativa risker med styrketräning på gym är att lärarna aktivt motarbetar dessa. Just bearbetningen av problemen behöver inte skäligen vara kopplat till gymundervisningen utan kan vara ett aktivt arbete under hela undervisningsperioden.

En lärare berättar hur man kan integrera kroppsfixering genom att prata om olika förutsättningar i undervisningen:

Till exempel vid höjdhopp, då är det ju självklart att alla inte hoppar lika högt. Då kan jag som lärare prata med eleverna om det. Hur alla kan hoppa olika högt men att det är normalt. Hur alla alltid kommer vara olika och se olika ut. Det är inte höjden eller hur du ser ut som avgör.

Detta exempel visar att problemen som lärarna anser kan finnas vid aktivitet på gym, kan motarbetas över hela undervisningsperioden och inte enbart i samband med gym i undervisningen. I ovanstående citat är budskapet att eleverna skall att få en förståelse om att alla individer har olika förutsättningar och ser olika ut. Genom ovanstående arbetssätt hoppas idrottslärarna succesivt kunna bearbeta elevernas förståelse och inställning till kroppen och alla individers olika förutsättningar.

När det gäller doping finns i huvudsak två olika metoder som lärarna ställer in sig på när det gäller att aktivt förebygga problemen genom undervisning. Den ena metoden går ut på att man, genom att berika eleverna med kunskap om doping, håller dem borta från drogerna. Detta kan te sig genom ett kunskapsprov där eleverna bland annat får svara på vilka bieffekter doping har på kroppen. Den andra metoden var att genom att i undervisningen ta upp doping, så menade de att eleverna fick chans att ta ställning och värdera vilket gjorde att eleven själv fick upp ögonen. Det betyder alltså att den andra metoden att arbeta mot doping är att man arbetar med värderingsövningar kring doping. Dessa värderingsövningar gick ut på att eleverna själva fick ta avstånd från doping och diskutera hur man skulle agera i olika situationer. I dessa övningar spelade såklart kunskapen en roll för att kunna ha en värdering men det egentliga syftet var att få eleverna ta ställning till doping. Att presentera det på ett vis så att eleverna väljer att aktivt ta avstånd mot doping. En lärare förklarar:

Det är ingen ide att blunda för exempelvis doping. Det finns datorer och allt, de får reda på allting ändå. Om inte jag som idrottslärare tar upp dessa problem så stöter de på dem ändå. Det är lika bra att jag tar upp det när jag har en chans att påverka. (...) Det är inte så att jag tar upp dessa problem i samband med gymundervisning bara för att riskerna finns där, men det ska vi ha arbetat igenom innan det blir dags för gym.

Den här läraren menade alltså att det är viktigt att problematisera doping i och med att eleverna får information om saker ändå. Skulle läraren inte ta upp problemen kring doping menar läraren att risken är större att eleverna påverkas negativt av doping än om läraren väljer att bortse från doping i undervisningen.

4 DISKUSSION

Diskussionsavsnittet inleds med en sammanfattning av resultaten. Därefter följer ett avsnitt av reliabilitet och validitet där arbetets brister och förutsättningar beskrivs. Den teoretiska tolkningen diskuteras i avsnittet efter, där lärarnas svar analyseras med hjälp av teorier, litteratur och tidigare forskning. Avslutningsvis presenteras förslag till fortsatt forskning och praktisk tillämpning.

4.1 Resultatsammanfattning

4.1.1 Vad är inställningen bland idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?

Att bedriva styrketräning på gym i undervisningen ställer sig lärarna med olika förhållningssätt till. Antingen så är lärarna positiva till att bedriva gym i undervisningen och man pekar mot att göra det i ett utbildande syfte eller att det är roligt för eleverna. Lärare som är positivt inställda till gym i undervisningen menar att fördelarna med gym överväger nackdelarna. Däremot finns det också lärare som inte tycker att gym i undervisningen är varken nödvändigt eller önskvärt. Dessa lärare pekar på olika risker det finns med att bedriva gym i skolan. Att eleverna inte är tillräckligt mogna och att man inte får lära sig att träna med sin egen kropp var huvudanledningarna till den inställningen.

4.1.2 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?

Om idrottslärarna bedriver gym i undervisningen på idrottslektionerna har i studien visat sig bero på tillgängligheten till ett gym. De lärare som har tillgång till ett gym har berättat att man har lektioner på gymmet. Anledningen till att man faktiskt genomför undervisning på gym bottnar i att lärarna vill utbilda eleverna i att styrketräna på ett gym. Däremot är det varierat hur ofta man genomför dessa lektioner. De lärare som inte hade tillgång till något gym var också desamma som ställde sig negativa till att undervisa elever på gym.

4.1.3 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärarna på högstadiet med gym?

Idrottslärarna kan se många fördelar med gymmets framfart i samhället. Enhetligt så pratade man om de positiva effekter för den svenska folkhälsan och dessutom så anser man att de som slutar med sin föreningsidrott kan finna det sociala genom att gå och träna på gymmet och integrera med andra träningsvilliga personer. Lärarna kan peka på faror med gym i samhället också, då handlar det i första hand om fysiologiska faror, så som att lärarna anser att många är okunniga och skadar sig därför.

Efterhand började idrottslärarna, antingen själva, eller genom uppmaning att fundera kring de psykologiska aspekterna med styrketräning på gym. Idrottslärarna menar då att de rådande kroppsideal som finns i samhället förstärks på gym vilken kan bidra till mental ohälsa och exempelvis ätstörningar. Användandet av doping är också en risk som finns inom gymmets väggar menar lärarna.

4.1.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?

Hur lärarna arbetar med dessa risker inom gymmets värld skiljer sig åt. I huvudsak så finns det två metoder från lärarna. Antingen så bearbetar man dessa risker genom att aktivt arbeta mot dem i undervisningen. Inom detta område finns det då två tillvägagångssätt, att informera eleverna om risker etc. eller att låta eleverna ta ställning. Det andra sättet som används är att man inte aktivt arbetar kring dessa risker. Istället väljer man att inte lägga för mycket fokus på exempelvis doping och kroppsideal då lärarna resonerar så att dessa områden istället snarare väcker en nyfikenhet hos eleverna än hindrar dem från att drabbas. Bland annat hörs uttrycket ”*väck inte den björn som sover*” i samband med att man menar att man inte talar speciellt mycket om doping i undervisningen.

4.2 Tillförlitlighet

Reliabilitet är studiens mät noggrannhet, om allt material samlats in på samma sätt eller om det varierat (Svedner & Johansson 2010 s. 97). I denna studie har två av lärarna som deltog i studien intervjuats samtidigt. De två lärarnas svar och åsikter var ganska lika vilket kan ha att göra med att de påverkade varandra. Den ena läraren var mer aktiv under intervjun och tog gärna över den andre lärarens svar, vilket är en risk med att intervjua fler än en person samtidigt menar Trost (2010 s. 67). Dessutom så var det tre av de åtta tillfrågade lärarna som

inte ville delta i intervjun om den spelades in på bandspelare. Detta gör såklart att informationshanteringen och analysen av de intervjuerna kan svikta eftersom att det inte går att behandla ev. tonfall eller ”suckar” om man inte hunnit med att anteckna dem under intervjun. I de inspelade intervjuerna så har man möjlighet att höra dessa saker och det har bland annat använts som en del av analysen vilket såklart inte ger ett helt fullkomligt och trovärdigt resultat. En intervju som inte spelas in ger därmed mindre mängd fakta och åsikter eftersom att en otränad intervjuare inte alltid hinner med att anteckna allt viktigt.

När man gör ett urval av intervjupersoner i en kvalitativ studie är det ointressant med ett representativt urval ur en statistisk synpunkt (Troost 2010 s. 137). Däremot bör man passa sig för att ha med för många ”vanliga” människor och inte någon som sticker ut och är ovanlig. Troost menar vidare att man i en kvalitativ studie vill få en så stor variation som möjligt och inte så många likheter hos personerna. Bland annat genom bekvämlighetsurval och bortfall så blev likheterna många hos de intervjuade personerna. Det strategiska urvalet grundades också endast på ålder, kön och tidigare personlig erfarenhet av gym, vilket kanske inte kan ses som speciellt avvikande. Utbildningsnivå, statlig skola eller friskola hade kunnat varit exempel som spridit intervjupersonerna mer. Urvalet i studien är inte representativt eftersom att det är endast två kvinnliga idrottslärare och sex manliga idrottslärare som intervjuats. Anledningen till detta beskrivs detaljerat under urval i studiens metod.

Urvalet innehåller enbart kommunala skolor och b.l.a. därför kan man inte dra slutsatser om hur skolan ser ut eller vad idrottslärare generellt tycker om att undervisa på gym. Eftersom att de yttre faktorerna i ramfaktorteorin (Linde 2006) har i vissa fall påverkat hur lärarna ser på gym och om de bedriver gym så kan sådana möjligheter kanske skilja från kommunala skolor och friskolor. Dessutom hade resultatet kunnat se annorlunda ut om man gjorde studien i en större stad eller exempelvis ute på landsbygden. En liten generalisering går väl dock att göra då mättnadsgraden var hög i studien. Efter att ha intervjuat åtta lärare så kan det konstateras att de svar som dök upp under de sista två-tre intervjuerna var ganska väntade och inga helt nya åsikter letade sig fram. Man skulle alltså kunnat intervjuar tio stycken idrottslärare till och känslan är att svaren skulle vara ungefär detsamma.

Att tro att man får samma resultat genom att göra exakt samma metod genom ytterligare forskning inom samma område är felaktigt (Troost 2010 s. 132-133). Troost menar att

människor inte är statiska och därför förändras, ex kan de byta arbetsplats, och därför möjligen ha helt andra svar vid ett senare tillfälle.

Att vara nollställd eller helt objektiv som den som intervjuar är svårt, och inte heller önskvärt, när man skall intervjuva någon. Däremot skall man passa sig för att alltför mycket försöka få den man intervjuar att ta efter mina åsikter. Detta kan ha skett i studien eftersom att lärarna ibland fått fråga vad jag menar och jag exempelvis fått ge exempel. Även om intentionen inte varit att styra läraren in på ett område eller ett tankesätt, kan det ändå vara ett sätt som gjort att svaren inte är den intervjuades föreställningar. (Trost 2010 s. 134)

Validiteten avgör trovärdigheten i en studie, om det som var meningen att undersökas har undersökts (Johansson & Svedner 2010 s. 97). Studiens syfte har påverkat frågeguiden vilket har påverkat i att resultaten speglar avsikten av vilka resultat som eftersökts. Däremot är jag som person inte erfaren kring liknande studier vilket bör vägas in i hur jag hanterat intervjustoffet och förstått de intervjuades intentioner.

Bristande i denna studie har varit att idrottslärarna inte nödvändigtvis behöver ha tolkat frågan om hur de bearbetar riskerna med gym i samhället på samma sätt. De faktum att dessa risker inte enbart är cementerat till styrketräning på gym kan mycket väl göra så att lärarna faktiskt bedriver en sådan undervisning utan att man direkt kopplar det till gym. Anledningen till det kan ha att göra med att inställningen och kunskapen om gym har en stor del till lärarnas tillgänglighet till gym. Kanske borde studien gjorts med enbart lärare med tillgång till gym, eller så kunde frågeställningarna formuleras om för att tydligare kunna se mönster med lärarnas svar.

Resultaten av studien ger en bild av det som har planerats att undersöka, det vill säga, lärarnas inställning till styrketräning på gym i undervisningen. Även varför/varför inte lärarna bedriver gym i undervisningen, samt vilka effekter lärare anser gym har i samhället har besvarats. Sedermera har de också berättat hur de hanterar dessa negativa effekter. Arbetet täcker det område jag valt att undersöka, det vill säga, högstadielärare från en mellanstor stad i mellersta Sverige.

4.3 Teoretisk tolkning:

4.3.1 Vad är inställningen hos idrottslärare på högstadiet till gym i skolans undervisning?

I grunden kan man säga att det finns två olika uppfattningar om styrketräning på gym i undervisningen. Antingen så är lärarna positiva till det eller så är de negativa till det. Den främsta orsaken till det positiva i att bedriva gym i undervisningen hänger i samband med att utbilda eleverna så att de har möjlighet att styrketräna på gym för att vara fysiskt aktiv. Det lärarna pratar om då är vad Engström menar är ett investeringsvärde (Engström 1999). Detta perspektiv betyder då att man inte nödvändigt gör det för att det skall ge ”nuet” speciell lycka eller resultat, utan man ser till framtida mål med aktiviteten. Eftersom lärarna också hade olika mycket tillgång till gymmen, några bara ett par gånger per läsår, så blir ju investeringsvärdet betydande. Även om lärarna motiverar sitt val med att hänvisa till framtida värde i att just få lära sig gym, så menar man också att eleverna tycker att det är roligt med gym. Det finns alltså också en form av egenvärde med att ha gym på lektionstid menar lärarna. Lärarna pratade bland annat om att elever som vanliga var svaga eller ointresserade på annan idrottsundervisning verkligen tyckte om att styrketräna på gym under lektionerna. Forskning har bland annat visat att överviktiga personer som har svårt att träna konditionsträning, gillar att styrketräna, och kan också minska i vikt genom att styrketräna (Avery D Faugenbaum 2001). Att kunna intressera och erbjuda träning för en överviktig elev genom att gå på gym kan vara en väldig fördel eftersom den eleven i vissa fall kan ha svårt att delta i den ordinarie idrott och hälsa undervisningen. Vanlig konditionsträning menar Faugenbaum kan vara svår att genomföra vid övervikt.

Larsson & Redelius (2004) menade att idrott och hälsa ofta delar på uppfattningarna egenvärde och investeringsvärde och menar att de inte skiljer sig åt helt och hållet. Detta i takt med att samhället visar att fler tecken på ett mindre välmående samhälle på grund av bland annat fysisk inaktivitet. Dock så menar lärarna i denna studie att just att undervisa på gym innehåller båda delarna av investeringsvärde och egenvärde. Att eleverna tycker att gymmet är en rolig plats att lära sig på, och att de både har roligt och investerar kunskap samtidigt. En del av lärarnas förklaringar till varför de undervisar i gym bottnar i att eleverna tycker att det är roligt och att de får chans att lära eleverna hur man går på gym. Däremot inte sagt att andra moment inom idrott och hälsa ämnet lider av detta problem, att man får offra tid för det som eleverna anser vara av egenvärde, alltså roligt för stunden. Det är svårbalanserat att veta hur

man skall hantera detta. Blir idrotten och rörelsen alltför tråkig enbart för att den skall innehålla så mycket investeringsvärde så riskerar man ju att tappa elevernas intresse för fysisk aktivitet. Detta är dock ingenting som lärarna menar riskerar att hända i undervisning på gym eftersom att gymmet för många är ett utforskat område där de tillåts träna i sin egen takt och även de normalt missnöjt inställda till idrott och hälsa ämnet tycker att det är roligt.

Lärarna menar också att det finns fysiologiska fördelar med att introducera gym i undervisningen. Detta motiverade man genom att om man lärde eleverna att träna rätt så minskade risken för skador senare i livet och därmed skulle den svenska folkhälsan gynnas. Eftersom att användandet av gym i samhället har ökat (Söderström 1999) och att tre av tio hade styrketränat någon gång under 2006-2007 (Statiska centralbyrån 2007) så ser man att idrottslärarna enligt samhällets trend försöker förbereda eleverna till en fortsatt fysisk aktivitet. Ekberg (2009) menar att idrotten kommersialiseras allt mer och att skolan skall göra plats för de aktiviteter som är populära i samhället, vilket idrottslärarna bland annat genom att undervisa i gym försöker att göra. Att styrketräna på gym står inte skrivet att man måste göra i kursplanen (Lgr 11) vilket de flesta lärarna också var inne på. Detta betyder att de ser undervisningen ur ett större perspektiv än att enbart följa kursplanens direktiv.

Däremot menade lärarna att det går att bedriva annan styrketräning, där cirkelträning var ett alternativ. Fördelen med det är att den kan bedrivas i en vanlig idrottssal och inga speciella redskap behövs (Malmsten & Knihtilä, 1993), vilket i sig gör att kursplanens styrketräningsmoment går att genomföra utan tillgång till ett gym. Det betyder då alltså att för att uppfylla kursplanens moment om styrketräning behövs därmed endast en idrottshall. Däremot kan det ju vara så att det inom andra moment i kursplanen krävs andra resurser än enbart en idrottshall, till exempel simning och skridsko. Utifrån den aspekten borde alltså inte ett gym vara avgörande för undervisningen så länge inte gym specifikt förs in i kursplanen.

Söderström menar också i sin avhandling att det numer finns många träningsätt på ett gym efter att gymmen utvecklats, vilket gjort gymmet öppna för en större målgrupp (Söderström 1999). Det var också något som lärarna påpekade, att det finns elever som exempelvis gillar att köra på crosstrainen (en cardiomaskin). Däremot var det inte riktigt med i mitt syfte i studien att undersöka hur andra träningsätt än styrketräning kan användas på gymmet i undervisningen. Det kan dock vara av värde att poängtera att lärarna menar att man inte enbart behöver använda gymmet till att träna ren styrketräning.

De lärare som var positiva till att bedriva styrketräning på gym i undervisningen ansåg inte att det var farligt att träna om man tränade rätt. Detta finns det även forskning som stödjer (Tonkonogi 2009; Falk & Tenenbaum 1996) även om vad som får anses vara att ”träna rätt” är ett relativt uttryck. Lärare som var negativa till att bedriva styrketräning på gym hänvisade framförallt till de fysiologiska farorna med att styrketräna på gym. Lärarna menade då att eleverna på högstadiet var för unga för att styrketräna med vikter och risken för att skada sig var stor. Idrottslärare har länge varit en grupp som trott att styrketräning inte bidragit till positiv utveckling innan puberteten, menar Faigenbaum (2001). Detta går väl delvis att spåra även idag eftersom att lärarna menar att de bedriver gym med elever ur årskurs nio, och inte med de yngre eleverna. Det finns numer en åldersgräns på gym menar lärarna, vilket är runt 15-16 år tror dem. Däremot visade det sig att en av landets största kommersiella gym, Friskis & Svettis hade en åldersgräns på 13 år att köpa årskort med vuxet sällskap vid köptillfället. Därmed kan man faktiskt erbjudas styrketräning på gym i samhället före i skolans värld. Tidigare forskning om risker med styrketräning på gym för högstadieelever har också visat att lärare anser att lyfta för tunga vikter vid ung ålder är farligt (Grufvisare & Wickberg 2008). Den studien menade då att styrketräning på gym inte var farligt på högstadiet bland annat eftersom att idrottslärarna hade tanken om just detta i bakhuvudet.

Att gymträning är positivt och kan användas i ett rehabiliteringssyfte var något som lärarna talar om i intervjuerna. Genom att läraren lär eleven hur man tränar på ett gym så kan de följa en sjukgymnast instruktioner menar de. Fysisk aktivitet på recept styrker lärarnas tes, då sjukvården numer kan dela ut recept på fysisk aktivitet istället för läkemedel, där bland annat styrketräning är en aktivitet som förskrivs. FaR:s syn på styrketräning är traditionell där man syftar till ett välmående (Jansson, Wislöff & Stensvold 2011). När lärarna pratar om detta fokuserar de mest på de fysiologiska fördelarna vilket forskarna Augustsson & Augustsson-Ryman (2010) styrker när de menar att styrketräning är en viktig del i att förebygga skador. Den förebyggande skadeträningen menar lärare dock att man kan genomföra utan tillgång till ett gym. Däremot kan man fundera kring att det gäller att lärarna har en väldigt god kunskap för att kunna genomföra sådan träning utan tillgång till maskiner och gym. Vissa isolerade övningar för att stärka specifika muskler kan vara enklare att genomföra med hjälp av exempelvis maskiner och vikter. Eftersom att gymträning har visat sig dämpa och förebygga depression (Doyné m.fl. 1987) så har rehabiliteringssyftet även ett psykologiskt fundament där korrekt utförande av övningar inte behöver vara i fokus.

De lärare som är negativt inställda till styrketräning på gym i undervisningen syftade i huvudsak på fysiologiska faktorer. Att elever på högstadiet är för unga för att styrketräna och att exempelvis cirkelträning är minst lika bra var två argument mot gymmet i skolans värld. Att elever ska tävla mot varandra och lyfta för tunga vikter är en av orsakerna till att det är farligt menade lärarna. Dessutom kan lärarna få stöd av Söderström (2000) och Riksidrottsförbundet (2001) som menar att många tränar enbart för att få muskler vilket inte är hälsosamt enligt lärarna. Det kan också ha att göra med att lärarna fortfarande tror att styrketräning innan puberteten inte ger någon utveckling samt är farlig. Detta är dock något Tonkonogi & Bellardini (2012) menar inte stämmer utan att styrketräning innan puberteten är viktig. Huruvida en elev är i puberteten eller redan varit där är ett stort ansvar att lägga på en lärare, därför kan det vara så att om lärarna tror att styrketräning innan puberteten är farlig vågar man inte genomföra den. Dessutom, hur skulle lärarna kunna motivera att exempelvis alla elever utom en i en årskurs nio skulle få prova på gymmet. Om fallet var att endast en elev inte nått pubertal utveckling. Detta är knappast något som går att peka ut som lärare, eftersom det är en känslig fråga för ungdomar.

En åtgärd man skulle kunna använda sig av för en säkrare styrketräning är att man använder sig av det som Grufvisare & Wickberg (2008) hittade på gym i deras studie, där skolorna hade tagit bort de allra tyngsta vikterna och låst tunga lyft i maskinerna på gym. Det kan dock vara svårt att genomföra eftersom det mer eller mindre kräver att skolan har ett eget gym, vilket såklart också är en ekonomisk fråga. Däremot är det intressant att fundera i banorna kring om dessa lärare skulle undervisa på ett sådant anpassat gym, skulle de då tycka styrketräningen på gym istället var positivt? Nu var ju deras inställning inte enbart negativ till gym i fysiologiska aspekter, utan de kan också se fler positiva bitar med att bedriva cirkelträning istället för styrketräning på gym. Risken att glömma bort hur man tränar med kroppen menar de var en faktor till att man inte saknade gym. Däremot kan man ju fundera om det ena måste utesluta det andra, det vill säga, skulle man undervisa i gym kan man ju också ha en fortsatt styrketräning med endast kroppen som vikt också. Med fördel kan man också genomföra denna träning i just en gymlokal.

Molda (2007) menade på att 47 % av 180 högstadieelever ansåg att det var fysiologiskt farligt att styrketräna med vikter. Det är ett intressant högt antal elever eftersom att forskning av Tonkonogi (2009) visar att det inte behöver vara det. Detta resultat kan ha att göra med den

forskning som visade att idrottslärare i Norge i sin utbildning får lära sig ”vad och hur” istället för varför eleverna skall lära sig (Dowling 2006). Där kommer man fram till att idrottsläraren tar på sig rollen som instruktör och fokuserar på rätta rörelser. Risken skulle kunna vara att idrottslärarna misslyckas att informera eleverna tillräckligt om varför man gör saker och på vilket sätt det påverkar eleverna. Observera att detta inte nödvändigtvis behöver stämma överens med den svenska idrottslärarytbildningen.

Forskning poängterar att styrketräning för barn är nyttig så länge man tränar rätt. Vad som är rätt är diffust, och Riksidrottsförbundet själva menar att det exempelvis är svårt att säga vad som är en rätt ålder att börja styrketräna i (Tonkonogi 2009). Att lärarna skall vara experter inom styrketräning är inte helt självklart, lärarutbildningen jag snart avslutar har inte gjort mig särskilt mycket kunnigare inom styrketräning. Lärarnas egen bakgrund inom styrketräning, framförallt på gym, är det som verkar vara den avgörande punkten huruvida lärarna är duktiga eller inte inom området styrketräning. Utifrån det perspektivet borde man alltså kunna se det så att barns styrketräning mycket väl kan vara farlig ifall inte instruktören har väldigt goda förkunskaper.

I studien är det bara en lärare som vill kalla sig expert inom styrketräning. En expertis som tillkommit tack vare ett privat intresse för styrketräning och ett aktivt jobb inom en föreningsidrott som gett erfarenhet. Hos andra lärare i studien visar det sig att man inte erhåller samma kunskap, enligt dem själva, vilket därför då kanske kan ses som att styrketräningen kan bli farlig. Det skulle också kunna vara en av anledningarna till att lärare som är negativt inställd till gym i undervisningen anser styrketräning med vikter är farlig vid för ung ålder. Kontentan av det hela är ju att nyare forskning stödjer styrketräning för barn och unga, så länge den utförs rätt. Därmed blir det då upp till läraren -för vem skall annars kontrollera?- att om man som lärare har tillgång till gym så skall man själv avgöra om man klarar av att undervisa inom den. Ett förslag skulle ju kunna vara att man hyr/lånar in expertis för att lära antingen eleverna eller läraren själv att lyfta vikterna rätt. Vad jag noterat tidigare är att skolor ibland hyr in, eller tar hjälp av, en kunnig person exempelvis inom dans. Borde inte då osäkra lärare kunna ta hjälp av en kunnig person inom styrketräning? Självklart handlar detta bland annat om ramfaktorteoriens inre och yttre faktorer som Linde skrev om (2006). De inre faktorerna på så sätt att läraren kanske måste svälja sin stolthet och inse att man inte kan lära ut styrketräning på ett säkert sätt. De yttre faktorerna spelar också in genom

att läraren måste både ha tid och ekonomiska resurser att få hjälp utifrån.

Paulsens (2005) studie om gymnasielärare visade att man hade ganska mycket styrketräning på gym i gymnasiet i idrott och hälsa A. Majoriteten av lärarna jag intervjuat har pratat om att styrketräning på gym sker väldigt sällan, medan Paulsens studie visar att de lärare han intervjuat har mer timmar på gymmet i undervisningen. Detta kan väl å ena sidan vara positivt, att man åtminstone får lära sig styrketräna på gym i gymnasiet om man inte får göra det på högstadiet, eftersom att min studie visar att alla elever inte får göra det. Å andra sidan så blir ju elevernas skillnad på gymnasiet inom styrketräning ganska stor. Lärarna på gymnasiet får en klass där några har fått lära sig styrketräning medan andra elever kanske aldrig ens provat på att gå på gym. Skulle undervisning på gym exempelvis vara obligatorisk på högstadiet skulle alla (eventuellt att föreningsidrottare har provat ännu tidigare genom sin idrott) vara på samma nivå och undervisningen skulle kanske därför bli något enklare att genomföra. Läraren kan alltså vara grundlig och inte riskera att vissa elever inte blir tillfredsställda eftersom de redan kan grunderna inom styrketräning på gym.

Jämför vi vad idrottslärarna hade för inställning till styrketräning med tidigare forskning av idrottsledares inställning mot styrketräning för unga så visade bland annat (Nilsson 2013) att badmintonledare att styrketräning enbart skall genomföras med den egna kroppen som vikt. Att träna med lösa tilläggsvikter var man emot på grund av fysiologiska skäl, precis som en del idrottslärare också svarar. Dessutom visar Engdahl och Allvin (2009) på att handbollstränare som gått en tränarutbildning har mycket högre kunskap om styrketräning än ledare som inte har gått utbildning. De flesta som inte hade någon utbildning ansåg att styrketräning hade negativa effekter medan de utbildade tränarna inte höll med. Vissa fotbollstränare har visat sig ha svårt att ta till sig ny forskning (Fröberg 2011) och visade en rädsla för att bedriva styrketräning. Det betyder alltså att både idrottsledare och idrottslärare har en individuell syn på styrketräning. Det går alltså inte att säga att idrottslärare tycker så om styrketräning medan idrottsledare istället tycker något annat. Det verkar snarare vara baserat på kunskap om styrketräning som avgör, en kunskap som för all del inte överdrivet prioriteras i åtminstone min idrottslärarutbildning. Därför spelar personens bakgrund och erfarenhet av styrketräning en stor roll i hur man som ledare eller lärare ställer sig till styrketräningen.

Den ålder som idrottsledarna i majoritet ansåg vara lämplig att börja styrketräna var 15-16 år, vilket motsvarar årskurs nio eller senare i skolans värld. Det är också något som lärarna pratar om, att de finns en åldersgräns på 15 år på gym av en anledning. Det stämmer även väl överens med att lärarna börjar bedriva gym i undervisningen i årskurs nio, då eleverna är 15-16 år. Däremot kan det vara så att övrig styrketräning som inte bedrivs i ett gym finns med i undervisningen för yngre elever. Anledningen till att ledare och lärare inte vill styrketräna på gym med yngre elever, kan förutom åldersgräns på gymmet, bero på den gamla myten om att barn innan puberteten inte vinner något på styrketräning. En myt som alltså Tonkonogis litteraturstudie dementerade (2009).

4.3.2 Bedriver idrottslärarna på högstadiet styrketräning på gym i undervisningen; varför/varför inte?

Denna frågeställning kan tyckas vara lik den föregående, framförallt eftersom att lärarnas svar här kan vara lik dem i frågeställning ett. Lärarnas inställning till något avgör ofta om de använder sig utav det i undervisningen, likt ramfaktorteorin förklarade (Linbland, Line & Naeslund 1999). Däremot kan det vara andra anledningar till varför man t.ex. inte undervisar i gym, det kan ju också bero på yttre omständigheter. Även om de lärare som har tillgång till gym menar att de använder gymmet av anledningarna som hänger ihop med deras inställning till gym så skiljer sig det från de lärare som inte har tillgång till gym. Hade denna frågeställning tagits bort från studien hade jag dock inte haft möjligheten att förklara hur de yttre faktorerna också spelar in om undervisningen sker på gym.

Studien visar att det finns både idrottslärare på högstadiet som bedriver undervisning i styrketräning på gym, samt att det finns idrottslärare som inte gör det. Det betyder alltså att vissa elever aldrig får lära sig att gå på gym under högstadiet, medan andra skolor och dess elever undervisas i detta. Vad eleverna får lära sig i skolan beror på ramar – process – resultat som en del av ramfaktorteorin (se figur 2) menar Linbland, Linde & Naeslund (1999).

Ramfaktorteorin är en teori som visar vad som är rimligt att genomföra i undervisningen. Inom ramfaktorteorin brukar man tala om yttre och inre faktorer. Lärarna som inte undervisar i styrketräning på gym ger både yttre och inre orsaker som anledning. Dels har man inte tillgång till ett gym, vilket är en yttre orsak, dessutom är de inre orsaker, såsom att lärarna är negativt inställda till att undervisa på gym, som också bidrar till att man inte har någon sådan undervisning. Ett exempel är en lärare som väldigt gärna vill undervisa på gym, det vill säga

att inre faktorerna är positiva till det, däremot finns ingen lokal tillgänglig för att göra det. I detta fall sätter alltså yttre faktorer stopp för detta och resultatet blir sedermera att det inte blir någon undervisning på gym för eleverna.

De lärare som inte undervisar i gym men som önskar ha möjligheten att göra det menar att det inte finns resurser för att kunna genomföra en sådan undervisning eftersom att varken tid eller pengar finns tillgängligt. I dessa fall måste jag ställa mig undrande hur gärna lärarna egentligen vill undervisa i gym? Eftersom att lärarna inte tar kampen mot skolledningen/rektorer om att få tillgång till gym utan istället hänvisar till att man inte tror att det är möjligt att genomföra. Skulle lärare anse att undervisa på gym var viktigt för att uppnå kursmålen, eller för att genomföra en relevant och viktig idrottsundervisning, så har de nog kämpat hårdare för att få tillgång till ett gym. Det är en sak att säga i en intervju att man väldigt gärna vill ha det ena och det andra, men visar det sig att man inte ens undersökt saken närmare utan enbart antar att det inte går att genomföra, kanske inte ett gym i detta fall inte är så högt prioriterat av läraren. I dessa fall har alltså lärarna antagit att man inte kan få tillgång till ett gym men har enligt dem själva inte kollat upp det närmare än att de antar att det inte finns pengar och tid till att besöka ett gym.

De lärare som däremot undervisar i gym hävdar att de har stöd för detta i kursplanen, och hur en lärare väljer sitt stoff i undervisningen är upp till läraren (Lundgren 1972). Vad som står i kursplanen är en sak, och det som faktiskt genomförs är en annan menar Imsen (1997). Det betyder alltså i detta fall att även om de kan tolka kursplanen så att man kan bedriva gym är det också en process där lärarens egen vilja avgör om det genomförs eller inte. Dessa lärare som har tillgång till ett gym, antingen genom ett gym på skolan eller tillgång till ett kommersiellt gym, menar att det är en nödvändighet för att bedriva undervisningen. För att en idrottslärare skall genomföra ett visst moment som inte står exakt beskrivet i kursplanen krävs det en acceptans från bland annat eleverna. Styrketräning på gym är enligt lärarna generellt väldigt uppskattat från elever och därför således inget svårt beslut av lärarna att genomföra detta. Det betyder alltså att lärarna anser att det finns en acceptans att bedriva en aktivitet som inte ordagrant står att den skall bedrivas i kursplanen.

De yttre faktorerna i ramfaktorteorin avgör delvis hur mycket undervisning lärarna har på gym. Bland annat får en lärare låna ett kommersiellt gym två gånger per läsår/klass i årskurs nio. Dessa yttre faktorer är ingenting som läraren enskilt kan styra utan snarare en ram att

hålla sig inom (Lindbland, Linde & Naeslund 1999). Lärarna ser ut att rätta sig efter de yttre faktorerna genom att syftet med undervisningen är därefter. Lärarna menar att man undervisar i gym i ett utbildande syfte, målet är alltså att lära eleverna att gå på gym. Hade de yttre faktorerna sett annorlunda ut kanske också även syftet med undervisningen hade varit det. Det jag menar är alltså att hade lärarna haft fler timmar på gymmet till förfogande hade lärarna istället kunnat ha som mål att eleverna skulle bli starkare genom en muskelutveckling under undervisningstillfällena på gym.

Om man jämför det med exempelvis ungdomsidrott som bedriver styrketräning ligger ofta fokus på att uppnå en styrka hos individen, där investeringsvärdet är att höja sin kompetens inom en speciell idrottsgren. Därmed skiljer sig mycket skolans undervisning i styrketräning mot idrottens dito, vilket också Schenker (2012) var inne på i sin kritik mot Tonkonogis rekommendationer av styrketräning för barn (Tonkonogi 2009), där hon menar att den styrketräningen är inriktad mot en specialisering hos barn. Tonkonogi (2012) själv menade att det som var bra för varje enskilt barn är sedermera bra för samhället, vilket ur ett fysiologiskt perspektiv låter sunt. Därför kan det också vara en anledning att undervisning på gym ökar när eleverna når gymnasiet (Paulsen 2005), att en specialisering mot en idrott eller fysiologisk muskelutveckling då blir en del av undervisningssyftet. Det finns ju exempelvis väldigt många gymnasieskolor som har olika profiler som inriktar sig emot specificerade idrotter.

I studien så intervjuades inga skolor där elever med fysiologiska särskilda behov undervisades. Men däremot visade Scholtes (2008) att man numer har kommit fram till att exempelvis barn med cerebral pares har stor nytta av styrketräning. I dessa fall skulle jag kunna tro att ett gym kan vara ett väldigt bra verktyg att använda i träningen eftersom att b.l.a. cirkelträning kan vara svår att genomföra med dessa elever.

Idrottslärares främsta mål sedan 1950-talet är att göra eleverna intresserade och kunniga att bedriva en fortsatt fysiskt aktiv fritid menar Sandahl (2005). Eftersom gym har visat sig vara en populär fysisk aktivitet som många bedriver (Riksidrottsförbundet 2003) så är det intressant att beroende på vilken skola eleven går i så påverkas vilka aktiviteter som man får lära sig. Även om riksidrottsförbundets undersökning nu är elva år gammal borde inte gymmet tappat i popularitet, snarare ökat, baserat på antalet nya gym som öppnas. Eftersom idrottsämnet har minskat i timmar, från 537 till 460 (Karlefors 2002) har undervisningen fått ändras menar Lawson (1993), vilket bland annat kan synas genom att egenvärdet under idrott

och hälsa lektioner tappar i förmån till investeringsvärdet. Det lärarna säger om att de vill använda gym i undervisningen som ett sätt att få eleverna kunniga, och ge dem möjlighet att fortsätta vara fysiskt aktiv även efter skolan på exempelvis gym kan vara en effekt av den ”nya undervisningen”. Även Redelius & Larsson (2004) menar ju att idrottsundervisningens investeringsvärde ökat i takt med samhällets individers mindre välmående.

Resultatet att en del idrottslärare bedriver styrketräning på gym medan andra inte gör det är kanske inte oväntat, men intressant. Lärarna säger att de bedriver styrketräning i ett investeringssyfte där eleverna skall lära sig att träna på ett gym. Det betyder att de elever som inte får lära sig att gå på gym genom skolan inte får den ”investeringen” genom skolan. Tidigare forskning visade som jag nämnt tidigare att i gymnasiet så tycks det vara mer styrketräning på gym, men gymnasiet är inte obligatoriskt så som grundskolan är. Det betyder att de som inte går på gymnasiet och inte fått chansen att lära sig träna på gym i grundskolan inte får möjlighet att lära sig träna på gym. Det finns såklart undantag där familj, vänner, idrottsföreningar och personliga tränare som kan lära ut styrketräning på gym, men det finns heller ingen garanti att alla har tid, råd eller möjlighet till de hjälpmedlen.

Därmed inte sagt att det enbart är negativt att alla inte får lära sig gym, och eftersom det inte heller står i kursplanen att gym måste bedrivas kan man inte anse det felaktigt där en förändring krävs. Skolan kan också vara en plats för motstånd. Skall skolan alltid följa samhällets utveckling och alltid förbereda eleverna att följa med strömmen? Bland lärarna som tycker att styrketräning inte behövs bedrivs på högstadiet så hänvisar man ju bland annat mot en rädsla om att eleverna får lära sig att träna med sin egen kropp. Det gör ju att de ändå uppfyller kraven i kursplanen (Lgr 11) som menar att eleverna skall få kunskap inom styrketräning utan för den delen leder eleverna in i ett samhälle där allt fler personer går på gym. En av anledningarna till att det finns lärare som är motståndare till att propagera för gym i skolan kan vara att gymmet är så pass kommersiellt. Jämför man exempelvis ett gym med en föreningsidrott som är vanliga fysiska aktiviteter så skiljer de sig åt. På ett gym betalar du engångsavgift eller exempelvis årsavgift. På gymmet är du en kund som lånar vikter, dusch och lokal etc. I en föreningsidrott betalar du ofta visserligen medlemsavgift, men det finns en annan form av gemenskap och tillhörighet. Du har vid över 18 år ålder rätt att rösta vid olika frågor och du tillhör föreningen på ett annat sätt än när du är en kund hos ett kommersiellt gym. Denna kommersialisering och ökandet av gym (Söderström 1999), det finns enligt Eniro alltså över 1400 kommersiella gym i Sverige (Eniro.se), menar jag inte alltid behöver stödjas

av idrottslärarna. Trots allt har ju föreningsidrottare minskat i samhället menar Söderström (1999) och visst finns det en risk med det, jag tror att föreningsidrotten är mycket viktigt för samhället. Även om man inte enbart kan skylla minskningen av aktiva inom föreningsidrott på det ökande gymintresset så menar ju ändå Söderström att den utvecklingen gått hand i hand under slutet av 1990-talet.

4.3.3 Vilka fördelar respektive nackdelar ser idrottslärare på högstadiet med gym?

Här är lärarna generellt inställda på att problematisera de fysiologiska aspekterna av styrketräning på gym. Hur kroppen fysiologiskt mår av att styrketräna är det som vid första tanke spelar in hos lärarna. Den svenska folkhälsan blir bättre av att folk i samhället går på gym menar lärarna och syftar på att man mår bra av att träna och vara fysiskt aktiv. Lärarna menar också att fördelen gym har är att gymmet har öppet dygnet runt och man kan träna när man själv vill. Den utveckling lärarna pratar om stödjer Tesch (2010) då han menar att gymmet utvecklats, inte bara genom lokaler och öppettider, utan även på insidan, det vill säga vilka metoder av träning som går att genomföra. De negativa fysiologiska aspekterna av att gå på gym menar lärare är att man kan skada sig. I deras resonemang får lärarna delvis stöd av Tonkonogi (2009) som också menar att de finns både för- och nackdelar fysiologiskt med att styrketräna.

När jag sedan frågar dem hur individen och andra effekter än fysiologiska påverkas av gym börjar lärarna istället prata om två uppenbara risker med gymmets framfart i samhället. Ett ouppnåeligt kroppsideal hos individen och risken att dopa sig ökar i samband med träning på gym. De menar alltså att risken att dopa sig är större på gym än om man inte går på gym, vilket forskning bekräftar genom Hoff & Hergren (2008). Anledningen till att folk dopar sig i samband med gymträning är enligt lärarna att de strävar efter ett ouppnåeligt kroppsideal.

Engström & Redelius (2002) styrker det lärarna säger genom att mena att media levererar budskap som återspeglar att bara man vill, kan man träna sig till den kropp man vill ha vilket skapar ett ideal som många har svårt att uppnå. Det lärarna säger stämmer väl överens med Dopningjouren som menar att en av anledningarna till användandet av anabola steroider är att man önskar sig en snyggare kropp utifrån vår kultur (Dopningjouren). Att ha stil och framställa sig bättre än vad man egentligen är har varit ett av människors ideal ända sedan

industrialiseringen menar Söderström (1999) vilket därför inte är ett nytt problem för samhället. Däremot kan medias framfart och lättillgänglighet såklart ännu enklare påverka samhällets individer.

Lärarna diskuterar också kring att alltför många i samhället tränar av fel anledning, de tränar enbart för att bli snygga och få den perfekta kroppen. Riksidrottsförbundets undersökning 2001 visade att 43 % av 800 000 styrketränande svenskar hade en snyggare kropp som motiv till träningen (Riksidrottsförbundet 2001), vilket backar upp lärarna i resonemanget. Det lärarna här pratar om är individens motiv till träning, vilket sker på grund av investeringsvärdet. I detta fall kan investeringsvärdet ses som ett dåligt tecken eftersom att fokus på resultatet är så stark i och med samhällets ouppnåeliga kroppsideal. Lunde & Frisen (2011) menar ju att en tredjedel av unga idag är missnöjda med sin kropp vilket kan ses som en bekräftelse på gymmets framfart i samhället. Johansson (1998) menade ju bland annat att kroppsidealet stärks på gymmet tack vare alla speglar som hänger efter väggarna. Om man går på gym så påverkas man alltså, antingen genom att man gillar det man ser, eller att man blir missnöjd. Lunde & Frisen (2011) talade ju också om att unga var särskilt känsliga för detta ideal och således påverkas de säkert mycket inne i gymmet också, både tack vare speglarna och andra individers kroppar. Lärarna säger dessutom att de tror att många börjar träna på gym idag på grund av att de vill nå samhällets kroppsideal.

En fördel lärarna ser med att styrketräna på gym är att gymmet kan fylla det sociala behovet hos individen tack vare en gemenskap som bildas på gymmet. Söderström (1999) menar att gymmets utveckling har gått hand i hand med att föreningsidrotten har minskat. Genom det kan man se en koppling i det lärarna säger, eftersom att många unga har flyttat fokus lagidrott till gymträning. Lärarna tror att den sociala närvaron på gymmet kan vara ytterligare en bidragande orsak till att gymmet blivit så populärt i Sverige. Unga individer som aldrig börjar, eller tidigt slutar, med föreningsidrott kan hitta ett socialt nätverk och vänskap på gymmet istället för i en förening.

4.3.4 Hur arbetar man med dessa eventuella nackdelar i undervisningen?

Lärarna är noga att påpeka att de personligen tar avstånd från både användandet av doping samt ett osunt kroppsideal. Däremot hanterar lärarna riskerna med gym (och gymmets kultur) med olika metoder. Antingen så arbetar lärarna förebyggande mot doping och ett osunt

kroppsideal eller så väljer man att mörka problemen i hopp om att inte väcka nyfikenhet och utpekande situationer för eleverna. De lärare som väljer att ta upp dessa problem och diskutera dem i undervisningen menar att det var viktigt att tala om det.

Angående kroppsidealet i samhället så har Jan Wright forskat kring hur pedagoger skall förhålla sig till kroppsideal och en sund hälsa. Det man skall komma ihåg är att Wright kommer ifrån Australien och publicerar artikeln där. Dock tror jag att Wrights syn på kroppsidealet och hur det skall förhållas till är användbart även i Sverige. Hon menar att man skall göra eleverna till sökare så att de kan hantera dessa ideal för varje enskild situation. Som pedagog kan man ge utrymme i undervisningen för att diskutera med eleverna om mat, kropp och vikt. Som en motsats till det finns det dock lärare som hävdar att man genom att prata om doping och kroppsideal ökas risken för problem hos eleverna. Om man pratar i en högstadiesklass om exempelvis kroppsideal så anser lärarna att det snarare pekar ut de elever som inte passar in i idealet, istället för att skapa en förståelse om att alla ser olika ut. I kursplanen under centrala innehåll står det däremot att eleverna skall ha kännedom inom ”*Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Doping och vilka lagar och regler som reglerar detta.*” (Lgr 11 idrott och hälsa s. 4). Därmed visar det att inte alla lärare följer varje instruktion som faktiskt står i kursplanen vilket kan bero på ramfaktorteorins ”stoffurval”. Vad lärarna väljer att undervisa är ett resultat av en process där exempelvis undervisningen skall accepteras av eleverna (Linde 2006). Berörda lärare i detta fall hänvisar till att eleverna inte känner sig trygga med just den undervisningen.

Att lärare förpassar elever till skolkuratoren vid misstanke om exempelvis ätstörning kan kopplas till deras syn på hur man hanterar kroppsidealets problematisering i skolan. En ätstörning kan ofta drabba den som inte är nöjd med sin kropp jämfört med samhällets kroppsideal. Denna metod stärks ju av Stout & Wiggins Frame (2004) som bland annat menar att elever med hjälp av enklare terapi kan lära sig att stå emot denna typ av kroppsideal. I Carolina, USA, skiljer sig säkert kroppsidealet något jämfört med här i Sverige. Däremot visade ju Tatcher & Rhea (2003) i sin studie att ungdomarna där i största möjliga mån försöker minska i kroppsvikt för att passa in i idealet. Därmed kan man ju tycka att man som lärare eller kurator bör arbeta med dessa typer av problem i ett förebyggande syfte så kanske man kan undvika att eleverna drabbas av exempelvis ätstörningar eller depression på grund av en missnöjdhet med sig själv.

Metoden bygger alltså på att man tar itu med problemet först när man har ett problem, och inte arbetar för att förebygga problemet. Det kan vara svårt att kunna få tid för elever att prata med kuratorn i förebyggande syfte, då de ofta finns på skolan bara delar av varje skolvecka. Däremot skulle idrottslärarna kanske kunna vara lite mer aktiva i sitt arbete med att prata förebyggande om dessa ideal. För all del behöver allt ansvar inte lika hos idrottslärarna heller, studien visade bland annat att gruppsamtal mellan elever också kan hjälpa. Detta moment skulle likväl kunna infinna sig i samhällsorienterad skolundervisning, eller inom annat ämne, där eleverna får chans att utbyta erfarenheter och åsikter.

Även om det låter bra att tycka att lärarna bör prata mer om problemen med kroppsideal bottenar det dock i lärarnas oro att peka ut elever och att de pekar ut varandra. Huvudanledningen till att lärarna inte är alltför aktiva inom detta område är ju att resultatet kan bli motsatt, det vill säga att elever tar åt sig diskussionen på fel sätt och det snarare triggar igång en missnöjdhet än bearbetar en förståelse och ett motstånd.

Om lärarna då är oense om hur man skall förhålla sig till dessa ideal, hur ställer då sig eleverna till detta? Ulfheden & Henrikssons (2013) enkätstudie med högstadiel elever visade att det var fler elever som ansåg det viktigt att prata om kroppsideal i skolan än elever som tyckte att man inte skulle göra det. Eleverna menade att om de fick chansen att diskutera idealen i skolan, skulle chansen öka att man kunde förhålla sig till dem bättre. Däremot inte sagt att kroppsidealet enbart behöver diskuteras på idrottslektionerna, men däremot står det ju som sagt i kursplanen att det skall göras. Studien av Ulfheden & Henriksson kanske inte går att generalisera alltför mycket, däremot tror jag att lärare ibland själva är räddare för att eleverna skall uppfatta samtal inom kroppsfixering, kroppsideal och olika individuella biologiska förutsättningar som värre för eleverna än vad eleverna själva tycker. Kanske skulle lärarna enskilt fråga eleverna; ”*Tycker ni att vi ska prata om det här?*” för att egentligen få reda på vad de vill och vad eleverna tror är bäst för sin egen skull.

När det gäller doping är lärarna också tudelade, pratar man om doping väcker man en nyfikenhet hävdar några. Denna nyfikenhet skulle kunna innebära en risk att eleverna ville prova doping anser lärarna. Detta påstående styrks av Dopningjouren som hävdar att nyfikenhet är en av anledningarna till att folk provar doping (Rane 2012). Andra menade att man måste prata om det för att informera eleverna, eller för att låta eleverna ta ställning. I kursplanen står det att eleverna skall ha kunskap inom *Dopning och vilka lagar och regler*

som reglerar detta.” och ”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.” (Lgr 11 idrott och hälsa s. 4) vilket styrker de lärare som problematiserade doping i sin undervisning.

Min studie visar att idrottslärarna har olika syn på dopinginformation, vilket inte är någonting nytt. Peterson (2007) kom också han fram till i sin studie att idrottslärare på olika skolor har olika syn på hur man hanterar problemet. Likt denna studies resultat så fann han det också så att några idrottslärare inte aktivt arbetade mot doping, medan andra aktivt försökte motarbeta doping. Lärare som arbetade aktivt mot doping hävdade att de gjorde det antingen genom att undervisa kunskap eller låta eleverna själva ta ställning i frågan om doping. Eleverna fick antingen lära sig om doping och vilka risker det innebär eller så fick de lära sig att ta ställning emot det. Ett problem som en lärare pratade om var att inom idrotten så är doping fusk, och inte farligt. Att doping är farligt det vet lärarna, vilket också Rane (2012) menar. Ett exempel är Ekberg & Erbeth (2000) som menar att i idrottsundervisningen finns det plats att lära eleverna om etik och moral, där doping anses som fusk. Faran med det skulle kunna vara att man missar de fysiologiska och psykologiska bieffekter doping faktiskt kan ha, och ligger fokus mer på det sportsliga ”fusket” kan likväl motionsstyrketränare ta doping som tävlingscyklister.

Samtliga idrottslärare oavsett tillvägagångssätt meddelar att de vill att eleverna skall få lära sig om fysisk aktivitet och få ett gott intryck av det vilket förhoppningsvis leder till fortsatt intresse. Schenker (2011) menar att man som idrottslärare måste göra plats i undervisningen för att problematisera idrotten och inte enbart stirra sig blind på det positiva. Inom momentet styrketräning har idrottslärarna aktivt delgett flera olika risker som styrketräning kan ha både för individen och samhället. Det Schenker poängterar är att man skall ta upp alla perspektiv av ett moment, både vilka fysiologiska effekter, psykologiska effekter samt den idrottsliga effekten. Enligt min studie inom styrketräningsmomentet, och dess omfattning, så delas denna metod av några lärare medan andra inte följer den. En av anledningarna till att man inte alltid följer denna mall kan ha att göra med att lärarna har inställningen att det inte alltid är bra att ta upp allting med eleverna. Likväl som några lärare hävdar att det är farligt att prata om doping för att eleverna kan bli nyfikna, så kan en diskussion om andra delar inom idrotten förhindra målen med undervisningen. Det jag menar är att jag tror att det kan finnas en rädsla hos lärarna att om man tar för mycket av det negativa med fysisk aktivitet riskerar man också att tappa elevernas intresse för rörelse. Frågan man får ställa sig då är vilket som är viktigast?

Den fysiska hälsan eller den psykologiska hälsan? Självklart kan man tycka att båda är lika viktiga, men eftersom att fysisk aktivitet har visat sig ha positiva psykologiska effekter (Doynes m.fl. 1987; Mutrie & Faulkner 2004) så kanske lärarna tycker att det är viktigast eftersom fysisk aktivitet kan förbättra både en psykisk och fysisk hälsa.

Däremot tror jag dock att lärarna själva diskuterar och resonerar mer än vad de tror själva angående idrottens baksidor med eleverna och om vilka negativa effekter det kan ha.

Exempelvis så vet jag att många lärare är domare vid bollspel, lekar osv. Vid dessa tillfällen brukar en idrottslärare ofta blåsa av spelet/leken vid taskigt spel för att markera att det inte gått rätt till. Detta är också en del i att se idrotten och faktiskt försöka förändra den till positiv. En tillrättavisning för en elev som har gjort fel genom att exempelvis tacklat en mindre elev med avsikt blir ju automatiskt påmind om att det den gjort är fel, även om läraren inte bedriver en teorilektion om exempelvis fair play eller samarbete.

En av anledningarna att idrottslärare som inte aktivt arbetar mot exempelvis doping kan ha att göra med att man inte vill ta bort fysiskt aktiv lektionstid. Även om de angav huvudsyftet att de inte ville göra eleverna nyfikna på doping så har tidigare undersökningar visat att idrottslärare är rädda om den fysiska aktiviteten på idrottslektionerna (Wahlin & Wiman 2007). Den undersökningen visade bland annat att man hade en hälsolektion teoretiskt på grund av att man inte vill ta bort chansen för eleverna att röra sig i skolan. Denna metod låter, om man får tro Schenker (2011), lite kortsiktig då fysisk aktivitet inte alltid behöver vara enbart positiv.

Att lärare har olika sätt att se på dopinginformation är intressant och det är svårt att säga vad som egentligen är bäst ur elevernas perspektiv. Bengtsson (2006) menar att de var 22 % unga av 130 tillfrågade som aldrig hade fått någon information om doping vilket inte får anses som positiva siffror. En del hade fått informationen i skolan, medan andra hade fått det genom sin idrottsförening. Men vi kan väl inte räkna med att alla elever deltar i en idrottsförening, även om det är positivt att idrottsföreningar också tar sitt ansvar kring doping. Personligen tror jag mer på att informera och diskutera dessa problem eftersom att elever idag, genom exempelvis internet, enkelt kan få tillgång till information själva. Den information som de då får tillgängligt skulle kunna vara vinklat av ett företag som säljer doping. I dessa fall skulle ju eleverna då kunna tro att det enbart är positivt och inte har några negativa bieffekter eftersom försäljare av otillåtna preparat antagligen inte väljer att skylta öppet med riskerna.

Däremot menar ju lärarna som inte aktivt förebygger doping att man i andra ämnen, bland annat biologi, läser om doping och hur det påverkar kroppen. Egentligen är det en ganska bra metod att eleverna allvarligt får läsa om hur doping påverkar kroppen. Eftersom att lärare säger att idrotten ser endast doping som ett fusk och inte en hälsofara, kan det vara ett mycket bra sätt att man inte alltid enbart kopplar ihop idrotten med doping, utan också kroppen. Att fuska tror jag många elever tycker är fel, men säkerligen inte lika farligt som de tycker att skada sin egen kropp är. Anders Eriksson (2007) menade ju också att doping numer finns på fler ställen än bara inom idrotten. Att motionerande individer alltmer använder doping för en ökad tillfredställelse och resultat i sin motionsträning.

4.4 Praktisk tillämpning

Studien kan fungera som ett användbart material för lärare som funderar i banorna kring styrketräning på gym i undervisningen. Det kan vara intressant och användbart för lärare att se hur andra lärare ser på olika moment inom styrketräningen. Lärare som kanske inte har möjlighet att bedriva styrketräning på gym men gärna skulle vilja göra det har i studien fått läsa om lärare som ger flera positiva exempel på hur ett gym kan användas i undervisningen. Om man skall bedriva gym i undervisningen, eller inte göra det, kan min studie inte svara på men den har åtminstone visat på hur olika lärare kan se på gym i undervisningen. Däremot så har de lärare som bedriver gym mycket goda åsikter och anledningar till att det gör det vilket kan göra det svårt att hävda att de gör fel.

Samtidigt så kan exempelvis rektorer som funderar över hur man genom ekonomiska resurser kan förbättra idrottsundervisningen kunna få en överblick i på vilka sätt gym kan inkluderas i idrottsundervisningen. Larsson & Redelius (2004) menade ju bland annat på att idrottsundervisningen nu mer och mer handlar om att ge eleverna ett medvetet investeringsvärde på lektionerna eftersom att samhällsproblem som övervikt och icke fysiskt aktiva ökar i samhället. Lärarna hävdar i denna studie att undervisa på gym mycket väl fungera som en inkörningsport till en aktiv fritid. Därmed kan man i samband med statiska centralbyråns undersökning se att många personer gillar att gå på gym vilket skolan skulle kunna spinna vidare på och förbereda eleverna.

Studien kan också ge stöd till de lärare som har tillgång till ett gym men inte väljer att använda det. Exempelvis har lärare menat att idrottsläraren måste vara väldigt kunnig i

gymmet och ha god kunskap kring träning på gym för att undervisningen inte skall vara farlig för eleverna. Att elever vill använda gym som finns tillgängligt faller sig inte otroligt, just därför kan det vara svårt för en lärare att inte tillåta detta, vilket kan vara en risk om läraren inte är tillräckligt kunnig inom området. De fysiologiska aspekterna av styrketräning som presenterats i studien samt lärares varning för att bedriva styrketräning utan kunskap borde problematiseras av varje enskild idrottslärare som bedriver styrketräning på gym i undervisningen. Lärarna bör alltså fundera på om man bedriver ett seriöst och säkert moment för eleverna.

Studien har också visat att riskerna med att träna på gym kan vara att individer kan börja använda sig av doping samt påverkas av det osunda kroppsidealet. Därmed bör man som idrottslärare vara medveten att om man introducerar gym i undervisningen så kommer det finnas en chans att eleverna fortsätter att gå på gym även efter skoltid. Detta är väl positivt, men eftersom att forskning har visat att doping är vanligt förekommande på gym än i vanliga samhället (Hoff & Hengren 2008) bör lärarna ha detta i åtanke. Kanske bör man därför som idrottslärare verkligen fundera om man vill bedriva gym, och om man vill göra det, bör man på ett eller annat sätt se till att man informerar eleverna om problemen. Hur man sköter informationen har studien visat att det varierar mellan lärarna, men att informationen bör fram till eleverna anser jag vara viktigt i samband med användandet av gym i undervisning.

Andra viktiga aspekter att se i studien är lärares oro för att prata om en del problematiska områden med elever. Vi har i studien förstått att vissa lärare känner en oro att exempelvis tala alltför mycket om doping och samhällets kroppsideal. Däremot har studien också visat på annan forskning som menar på att eleverna ofta vill prata om exempelvis kroppsidealet. Det skulle kunna fungera som en väckarklocka för lärare generellt, att man kanske bör fråga eleverna oftare vad de egentligen tycker om vissa områden. Att man som lärare alltid gjort på ett speciellt sätt och att man antar att eleverna tycker samma nu, som för fem-sex år sedan kanske inte alltid stämmer. Kontentan av detta blir att man som lärare ibland kanske inte bör anta att elever känner sig utpekade eller blir intresserade av exempelvis doping bara för att man som lärare tar upp problemen.

När det gäller att tala om doping visar både denna studie och Peterson (2007) på att idrottslärare ställer sig olika till detta. Framförallt är det ju av elevers nyfikenhet en del lärare inte väljer att problematisera dopingen. Även Dopningjouren (Rane 2012) menade ju på att

nyfikenhet var en av anledningen till att folk faktiskt provade doping. Däremot kanske lärare inom idrott och hälsa idag skall fundera kring hur man verkligen bör förhålla sig till dopinginformation i skolan. Exemplet som ges i studien där idrottslärare samarbetar med biologilärare kan vara ett tips att ta efter på grund av att lärare ser problem i att dopingen endast problematiseras som fusk och inte ett farligt medel för kroppen.

4.4.1 Förslag på fortsatt forskning

Förslag på fortsatt forskning skulle kunna vara att man genom observationsstudie faktiskt observerar hur idrottslärare lär ut gym i skolan. Nu menar lärarna att man gör det genom ett investeringssyfte där man ska lära eleverna att träna. Det skulle vara intressant att veta vilken didaktisk metod lärarna använder, om man exempelvis visar eleverna, sedan får de själv prova eller om man låter eleverna testa sig fram. Dessa bitar faller sig också viktiga inom undervisningen av gym eftersom att det säkerligen finns lärare som inte riktigt vet vilken metod som de skall använda sig av inom undervisning på gym.

Det hade också kunnat vara intressant att göra en kvantitativ studie och se i ett större perspektiv hur många lärare som bedriver styrketräning på gym i undervisningen. Det resultatet skulle kunna visa hur många elever som faktiskt får chansen att lära sig att gå på gym i skolan. Detta skulle säkerligen också idrottslärarundervisningen ha nytta av då man idag på alla ställen inte aktivt lär sina lärarstudenter att träna på gym. Skulle det resultatet visa att många lärare bedriver gym, så kanske också idrottslärarutbildningen bör fundera om detta inte bör vara ett moment inom utbildningen av idrottslärare.

REFERENSER

Annerstedt, C. (1991). *Idrottslärarna och idrottsämnet: utveckling, mål, kompetens: ett didaktiskt perspektiv*. Diss. Göteborg: Univ.. Göteborg.

Augustsson, J & Augustsson-Ryman, S (2010) *Styrketräning och skadeprevention*
Idrottsmedicin 3/2010

Bengtsson, D (2004) *Idrottande ungdomars attityd till doping: En studie bland idrottsgymnasister i Karlstad och Torsby* (Idrottsvetenskap, C-uppsats. Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper) Karlstad Universitet

Finns tillgänglig: <http://kth.diva-portal.org/smash/get/diva2:6079/FULLTEXT01.pdf>

Dowling, F (2006) *Physical Education Teacher Educators' Professional Identities, Continuing Professional Development and the Issue of Gender. Physical Education and Sport Pedagogy* 11.3 (November 2006): 247-263.

Doyme, Elizabeth J.; Ossip-Klein, Deborah J.; Bowman, Eric D.; Osborn, Kent M.; McDougall-Wilson, Ilona B.; Neimeyer, Robert A.(1987) Running versus weight lifting in the treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol 55(5), Oct 1987, 748-754.

Ekberg, J-E & Erberth, B (2000) *Fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Ekberg, J-E (2009) *Mellan fysisk bildning: om ämnet idrott och hälsa i skolår 9*. Diss. Lund: Lunds universitet, 2009

Engdahl, D & Allvin, L (2012) *Med styrketräning i fokus: En kunskapsöversikt kring styrketräning för barn och ungdomar bland handbollstränare i Småland/Blekinge Handbollsförbund*. (Idrottsvetenskapligt examensarbete, 15 hp.) Linnéuniversitetet, Kalmar Växjö.

Finns tillgänglig: <http://lnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:524903/FULLTEXT01.pdf>

Engström, L. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS.

Engström, Lars-Magnus & Redelius, Karin (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS

Eriksson, A (2007) Styrketräning och anabola steroider *Svensk IdrottsMedicin* 2/2007

Faigenbaum, A-D (2001) Strength Training and Children's. *Health Journal of Physical Education, Recreation & Dance* Vol.72 No. 3

Falk, B & Tenenbaum, G (1996) The effectiveness of Resistance Training in Children. *Sports Medicine* 1996 Vol. 22 No. 3

Fröberg (2011) *Fotbollsledare om styrketräning för barn: - når forskning ut?*

(Magisteruppsats, 30hp. Linnéuniversitetet Institutionen för pedagogik, psykologi och idrottsvetenskap)

Finns tillgänglig: <http://lnu.diva-portal.org/smash/get/diva2:422580/FULLTEXT01.pdf>

Grufvisare & Wickberg (2008) *Styrketräning – skadligt eller välgörande? En studie om styrketräning för högstadiel elever*. (Examensarbete, Allmänt utbildningsområde C-nivå. Institutionen för Pedagogik och lärande) Luleå tekniska universitet

Finns tillgänglig: <http://epubl.ltu.se/1652-5299/2008/008/LTU-LAR-EX-08008-SE.pdf>

Hoff, D & Herngren, E (2008) *En kartläggning av träningsvanor och doping i Kalmar 2007* (Humanvetenskapliga institutionen.) Högskolan Kalmar

Imsen, G. (1997). *Lærerens verden: innføring i generell didaktikk*. Oslo: Tano.

Jansson E, Wislöff, U & Stensvold, D (2011) *Hälsoaspekter på styrketräning* FYSS: Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling

Johansson, B. & Svedner, P.O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. (5. uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.

Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen: gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.

Karlefors, I (2002) *Att samverka eller..? Om idrottslärare och idrottsämnet i den svenska grundskolan*. Akademiska avhandlingar vid Pedagogiska institutionen: Umeå Universitet Nr 63

Larsson, H & Redelius, K (2004) *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan.

Lawson, H. A. (1993). *School Reform, Families and Health in the Emergent National Agenda for Economic and Social Improvement: Implications*.

Lindbland, S, Linde, G & Naeslund, L (1999) *Ramfaktorteori och praktiskt förnuft*
Pedagogisk forskning i Sverige utg 4, nr 1

Linde, G. (2006). *Det ska ni veta!: En introduktion till läroplansteori*. Lund:Studentlitteratur.

Lucertini, F, Spazzafumo, L, De Lillo, F, Centonze, D, Manuela, V & Federici, A (2013) Effectiveness of professionally guided physical education on fitness outcomes of primary school children, *European Journal of Sport Science*, 13:5, sid. 582-590

Lunde, C & Frisé, A (2011) ”Man mår bättre, får mer muskler och ser bättre ut” *Svensk idrottsforskning* 4/2011

Lundgren, U.P. (1972) *Frame factors and the teaching process. A contribution to curriculum theory and research on teaching*. Stockholm: Almqvist & Wiksell

Malmsten & Knihtilä, 1993 *Prima Liv Motion*. Korpen svenska motionsidrottsförbundet, Tryckcentra AB i Västerås

Molda, K (2007) *Min kompis säger att det är farligt!: En studie om högstadielärares syn på*

styrketräning. (Examensarbete 5p, Gymnastik- och idrottshögskolan)

Finns tillgänglig: <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:644/FULLTEXT01.pdf>

Mutrie, N. and Faulkner, G. (2004) *Physical activity: positive psychology in motion*. In: *Positive Psychology in Practice*. Wiley. ISBN 978-0-471-45906-4

Nilsson, M (2013) *Badmintonledares inställning till styrketräning för barn*.

(Kandidatuppsatts, 15 hp). Halmstad: Högskolan Halmstad, biomedicin

Finns tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:629282/FULLTEXT01.pdf>

Paulsen, A (2005) *Styrketräningens effekter och användande i kursen Idrott och hälsa A*. (Läroexamen 180 poäng) Malmö Högskola

Finns tillgänglig: <http://muep.mah.se/handle/2043/2256>

Sandahl, Björn. (2005) *Ett ämne för alla? Normer och praktik i grundskolans idrottsundervisning 1962-2002*. (Diss). Stockholm: Carlsson

Schenker, K 2012 Vart tog barnen vägen? *Svensk idrottsforskning* 2/2012

Schenker, K (2011) Idrott och hälsa – ett ämne med potential. *Svensk idrottsforskning* 4/2011

Scholtes, V, Dallmeijer, A, Rameckers, E, Verschuren, O, Tempelaars, E, Hensen, M & Becher, J (2008) Effectiveness of Functional Progressive Resistance Training on Walking Ability in Children with Cerebral Palsy: A Randomized Controlled Trial *Research in Developmental Disabilities: A multidisciplinary Journal*. Vol. 33 Issue: 1 s. 181-188

Stout, E & Frame, M W (2004) Body Image Disorder in Adolescent Males: Strategies for School Counselors. *Professional School Counseling* Vol. 8 Utg. 2 s. 176-181

Sverige. Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Sverige. Statistiska centralbyrån (1989). *Idrott och motion i Sverige: en statistisk beskrivning = [Statistics on sports and games]*. (1. uppl.) Stockholm: Statistiska centralbyrån (SCB).

Sverige. Statiska centralbyrån (2007) *Fritid 2006-2007: Levnadsförhållanden rapport 118*

Finns tillgänglig:

http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0101_2006I07_BR_LE118BR0901.pdf

Söderström, T. (1999). *Gymkulturens logik: om samverkan mellan kropp, gym och samhälle*.

Diss. Umeå : Univ.. Umeå.

Söderström, T (2000) Varför gym? *Svensk idrottsforskning* 4/2000

Tesch (2010) Styrketräning då och nu. *Idrottsmedicin* 3/2010

Thatcher, W & Rhea, D (2003) Influences on Body Image and Disordered Eating among Secondary School Students, *American Journal of Health Education*, 34:6, 343-350

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Tonkonogi, M (2009) *Kunskapsöversikt: styrketräning för barn och ungdom*.

Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2009:1

Tonkonogi, M (2012) ”Styrketräning är positivt för barns utveckling” *Svensk idrottsforskning* 2/2012

Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling*. (1. uppl.) Stockholm: SISU idrottsböcker.

Riksidrottsförbundet (2001) *Svenska folkets träning med motionsgymna, aerobics och styrketräning*. Hämtad 2013-08-25

Finns tillgänglig:

http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_31872/cf_394/Svenskarnas_gymvanor_-2001-.PDF

Riksidrottsförbundet (2004) *Svenskarnas idrottsvanor: En studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003* FoU-rapport 2004:5

Rane, A (2012) *Vem använder dopningsmedel och varför?* Hämtad 2013-09-16

Dopingjouren <http://www.dopingjouren.se/sv/om-dopning/dopningsfakta/vilka-anvander-dopningsmedel/>

Rósen, T (2013) *Doping (hormondoping)* Hämtad 2013-10-02

Internetmedicin http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1552

Peterson, J (2007) *Dopinginformation i skolan* (Examensarbete 10 p. Lärarutbildningen Individ och samhälle.) Malmö högskola

Finns tillgänglig:

<http://muep.mah.se/bitstream/handle/2043/5602/Dopinginformationen%20i%20skolan.pdf?sequence=1>

Ulfheden, J & Henriksson, J-A (2013) *En enkätundersökning om kroppsideal bland elever i årskurs 9* (Examensarbete) Högskolan Kristianstad

Wahlin & Wiman (2007) *Hur arbetar idrottslärare med hälsoperspektivet i ämnet idrott och hälsa?* (Sociologiska institutionen) Göteborgsuniversitet

Finns tillgänglig: <https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/7253/1/VT07-2611-120.pdf>

Wright, J & Burrows, L (2004) "Being Healthy": The discursive construction of health in New Zealand children's responses to the National Education Monitoring Project. *Faculty of education – papers* 25(2) Juni/2004

BILAGOR

Intervjuguide

Inledning

Presentera ämnet och upplägget för kommande intervju.

Gå igenom sekretess, att den intervjuades identitet aldrig kommer att avslöjas. Berätta att intervjun kommer ta mellan en halvtimme/timme. Fråga om det är ok att intervjun spelas in för eget bruk till analys.

Intervjufrågor

Bakgrund

- *Namn*
- *Ålder?*
- *Hur många år har du arbetat som idrottslärare?*
- *Styrketränar du på din fritid? Hur ofta?*

Yttre faktorer

- *Har du tillgång till ett gym i din undervisning? Om ja; hur tillgängligt? Hur ofta har du tillgång?*
- *Säger kursplanen enligt dig något om styrketräning på gym?*

Djupare frågor/frågeområden

Gym i undervisningen

Följdfråga JA: *Varför använder du dig av styrketräning på gym?*

Följdfrågor NEJ: *Om det inte används, kan du förklara varför? Skulle du vilja använda det?*

Erfarenhet av gym

Följdfråga: *Vilka erfarenheter är det?*

Din inställning till gym i undervisning

Följdfråga: *Vad är viktigt att tänka på som idrottslärare?*

Att bedriva gym ur ett samhällsperspektiv

Följdfråga: *Finns det några risker/fördelar?* (Be dem ge ex både fysiologiska och psykologiska)

Hur tror du att elever påverkas av gym i samhället och idag?

Följdfråga: *Är det övervägande positivt eller negativt?*

De som du nu nämnt som risker med gym, jobbar ni med det i undervisningen?

Följdfråga: *På vilket sätt, kan du förklara varför/varför inte?*

Tror du, att antalet på gym har ökat i samhället?

Följdfråga: *Varför/varför inte?*

Avslutning på intervju

Fråga respondenten om det är någonting den vill tillägga

Fråga respondenten ifall du får kontakta denne för ytterligare frågor eller funderingar