

HÖSTMÖTE ÖSTSVENSKA 2021, MINNESANTECKNINGAR

Datum: Lördag-söndag 30-31 oktober, lunch-lunch på Scandic Hotell i Värnamo.

Deltagarlista (37 st från 16 olika föreningar). R = rösträtt på extra årsmötet.

Småland

Alvesta FI (R) Leif Karlsson* (sön)
Eksjö Södra IK (R) Christer Bjärnlöf
Eksjö Södra IK (R) Ingemar Hedin*
Eksjö Södra IK Simon Bjärnlöf Segerlind
Hovslätts IK Ann Axelsson (lör)
Kalmar SK Stefan Mattsson*
Ljungby FIK (R) Mia Jansson
Oskarshamns SK (R) Mikael Johansson
IK Sisu Marina Karlsson*
Stensjöns IF (R) Ingvar Ellbring
Värnamo SK (R) Jeanette Jarl Ågren
Värnamo SK (R) Maria Jonasson
Värnamo SK Kjell Hillblom
Värnamo SK Frida Deltin
Värnamo SK Per Falkman (sön)
IFK Växjö (R) Elizabeth Franklin Nordin
IFK Växjö Carl Hedin*
Växjö LK (R) Anders Petersson
Växjö LK Mikael "Svizze" Svensson
Växjö LK Joakim Martinsson (sön)
Växjö LK Frida Kristiansson (lör)
Växjö LK Erik Jonsson (lör)

Blekinge

UF Contact Anders Persson
UF Contact Kristoffer Karlsson
KA 2 IF Kristofer Frisesdal
IF Udd Linda Kjellberg
IF Udd Anders Bergdén
IF Udd Ingela Bergdén

Östergötland

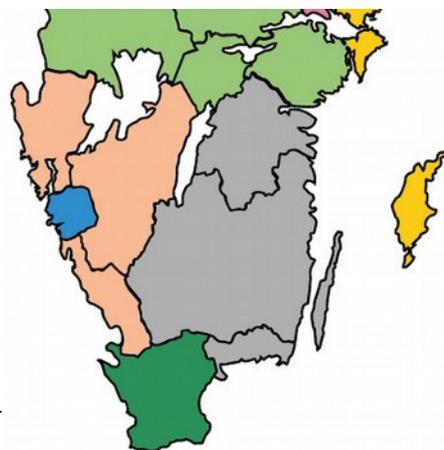
Linköpings GIF Fredrik Nordenberg
Linköpings GIF Monica Randström
Motala AIF Peter Håkansson*

Distriktsrepresentanter & övriga:

SmFIF-ordförande Ulrika Pizzhegello
SmFIF v.ordf. Marina Karlsson
SmFIF ungd.ansv. Carl Hedin
SmFIF vet.ansv. Ronny Krönvall
SmFIF styrelseled. Stefan Mattsson
SmFIF kanslist Markus Andersson
SmFIF friidrottsutveckl. Ingemar Hedin
Blekinge FIF, utb.ansv. Henrik Hultman
Ö-göt FIF, ordf. Peter Håkansson
Ö-göt FIF, kassör Arne Lindholm
Ö-göt FIF, utbildning Linnéa Agefjäll
Föreläsare Michael Claesson

* Representerar samtidigt något av distrikten.

SmFIF-ordförande Ulrika Pizzhegello hälsade alla välkomna och vi inledde med berätta om den **Östsvenska-arbetsgrupp** Småland, Blekinge och Östergötland haft och som senaste året haft ett antal möten och diskuterat olika frågor inför vår sammanslagning till Östsvenska Friidrottsförbundet från 1 januari 2022. I arbetsgruppen har följande ingått. Från Småland: Markus Andersson, Ulrika Pizzhegello, Marina Karlsson och Ingemar Hedin. Från Östergötland Peter Håkansson och Krister Hultberg. Från Blekinge Bosse Nilsson, Henrik Hultman och Lars Molin. SFIFs Björn Lindén har också varit med på några av mötena, och nu sista inför höstmötet även Stefan Mattsson från Småland. Vi har även haft arbetsgrupper specifikt inriktade på utbildning respektive tävling, då har några ovan ej varit med, men å andra sidan har några andra tillkommit. För utbildning tillkom Ingela Nilsson, Åsa Hallkvist Lestander och Linnéa Agefjäll. För tävling tillkom Ann Axelsson (ersatte Lars Elfgaard), Anna Palmerius och Mattias Nestor.



Därefter gick vi igenom **lördagens program**. Första punkten var **bakgrund till distriktsammanslagningen** där Ulrika berättade om olika beslut tagna på Förbundsårsmöten några år bakåt, som mynnat ut i att 23 distrikt slås ihop till 9. UC:n försvinner och utbildningsuppdraget övertas av distrikten. Distriktens uppdrag förtydligas också och vid sidan om utbildning handlar det även om tävling, samarbete & erfarenhetsutbyte samt styrning. Regionerna avvecklas också och uppdragen (GM och Götalandsserien) övertas av främst SFIF.



Ulrika gick vidare till **Friidrottens Strategi 2025** vars övergripande mål handlar om att friidrotten ska vara attraktiv genom glädje & inspiration, värderingar & ledarskap samt vara tillgänglig och enkel. Friidrotten ska också växa, och då i hela landet, i alla åldrar, i både stora och små föreningar samt i alla grenar. Siffran +12% är också ett mål och handlar om antal LOK-stödssammanskomster 7-25år mätt från 2019. För att nå dessa mål finns nio olika strategiska utvecklingsområden, vi gick inte närmare in på dessa nu, men lär återkomma i form av olika typer av satsningar inom vår verksamhet framöver.

Ett av utvecklingsområdena är i alla fall "Stärkt ledarskap i alla delar av organisationen" vilket ledde oss vidare till området **Utbildning**, där vi presenterade en preliminär utbildningsplan för Östsvenska 2022.

- 7-10 år april i Motala
- 7-10 år april i Jönköping
- 10-12 år april-maj i Linköping
- Löpletare april i Norrköping
- Löpletare april i Växjö

- 7-10 år okt i Växjö
- 7-10 år okt i Linköping/Norrköping?
- 10-12 år okt-nov i Växjö
- 10-12 år nov i Karlskrona
- 12-14 år nov-dec i Växjö

- Läger 13-14 år 29-30 okt i Växjö
- Läger 15-19 år 26-27 nov i Växjö

Lite senare nämnde Markus även **funktionärsutbildningar** på distriktsnivå av varianterna domare (grenledare), starter och elitid. Dessa har inte ingått i UC:s uppdrag och därför sällan körts de senaste åren, men längre tillbaka hade Småland regelbundet sådana utbildningar. Ambitionen är att köra dessa även framöver då vi tror behovet finns. Christer Bjärnlöf efterfrågar även en teknisk ledarutbildning på distriktsnivå.

Ulrika nämnde den **Utbildningsplattform** som Svensk Friidrott håller på att ta fram. Beräknas bli klar om ca: 1 år. Plattformen kommer hjälpa SFIF, distrikt och föreningar med all typ av administration kring utbildningar, mycket samlas på ett ställe. Möjligheterna ökar för att kunna kombinera digitala delar av utbildningar med fysiska träffar, vilket gör utbildning mer tillgängligt och flexibelt samtidigt som kvalitén kan hållas mer likartad över hela landet. Exempel kan vara att föreningarna får stor hjälp av plattformen i utbildning av nya föräldrar, även befintliga ledare får ökade möjligheter till fortbildning.

Sen berättade Carl lite kort om **YALA** (Youth Athletic Leader Academy) som är en ledarskapsutbildning på 1 år för unga (15-25 år) inom Svensk Friidrott med syfte att få yngre att engagera sig i exempelvis föreningsstyrelser eller distriktsförbunden. Utbildningen innehåller temauppgifter, miniprojekt, har tre fysiska träffar och man har en mentor som stöd.

Svensk Friidrott och Parasportförbundet har de senaste åren jobbat mot att **Parafriidrott** från och med 2022 ska administreras av Svenska Friidrottsförbundet. Uppdraget handlar om att utveckla friidrottsverksamheten och verka för att fler personer med funktionsnedsättning börjar utöva friidrott för motion, social verksamhet, glädje och elit. Inom Östsvenska är det i dagsläget fyra föreningar som i utskickad enkät svarat att de bedriver parafriidrott: IFK Växjö, IK Akele, Kalmar SK och Hillerstorps Golf. Hur distriktet kan jobba för att inkludera och främja parafriidrott är inte klart, men Ingela Nilsson är engagerad i frågan både lokalt och nationellt så vi kan säkert ta fram en handlingsplan.

Därefter gick vi vidare till **Tävlingsverksamheten** som Markus huvudsakligen presenterade. Inledningsvis berättade Markus att det inte blir några större skillnader med **sanktion & tävlingsprogram** när vi blir ett större distrikt, föreningarna söker sanktion i FRIDA under maj för arrangemang inomhus kommande säsong och under september för arrangemang utomhus kommande säsong. Markus går igenom ansökningarna och upprättar ett tävlingsprogram, som uppdateras kontinuerligt på hemsidan. Utanför de normala ansökningsperioderna gäller mail till Markus senast en vecka innan.

Markus informerade sen att SFIF håller på att se över **mästerskapsstrukturen 12-22 år**, beslut kommer tas på Förbundsårsmötet 2022 och träda i kraft 2023. Innehållet är ännu inte känt, men lär påverka JSM/USM och även GM 13-14 år. SFIF lär inte besluta något särskilt om UDM men vi kanske kan vilja ändra något med anledning av detta. Dels pga detta nya läge 2023 och dels för att mycket är nytt nu med distriktssammanslagningen, så kan 2022 ses som ett test/mellanår sett till vilka DM vi kör.

Sen gick Markus in på **DM-tävlingarna**, han poängterade inledningsvis att ett stort Östsvenska-DM blir naturligtast och effektivast när distriktet ser ut så, det kanske även skulle öka statusen på senior-DM, men det innebär längre resor så någon form av uppdelning i vissa situationer, t.ex. för yngre, skulle kunna vara lämpligt? Detta och många andra frågor kommer vi få diskutera i grupparbeten lite senare under Höstmötet.

När det gäller vilka DM-arrangemang vi ska ha så har Östsvenska-arbetsgruppen inriktad på tävling diskuterat saken lite och nuvarande upplägg för Smålands DM verkar i stort kunna vara tillämpningsbart även på nya större Östsvenska.

Småland har haft en **stor DM-helg 12år-senior** inomhus och utomhus varje år. Inomhus har den alltid gått i Växjö då Småland inte haft någon annan arena, här har Smålands FIF även varit huvudansvarig arrangör, som stöttats lokalt av IFK Växjö samt från alla deltagande föreningar med funktionärer. I Blekinge och Östergötland finns dock inomhushallar, om än inte lika stora som Växjös, så inte självklart att det ska fortsätta gå där varje år, om än kanske ofta? Utomhus tänker Markus att vi ska försöka lägga DM-helgen centralt och att det upplevs vara en såpass stor och viktig tävling att många åker dit.

Mångkamps-DM tänker vi också körs 12 år - senior som en helg inomhus och en helg utomhus. Här kan arrangemanget flyttas runt då tävlingstillfällen för mångkampare är få så de är vana att åka, det är också mindre arrangemang så stor hall är mindre nödvändig.

Liknande för **Veteran-DM**, en stor helg inomhus + utomhus. Hitintills har dock Småland bara haft en liten endagars VDM-tävling inomhus i Jkpgs lilla hall som saknar rundbanor och då med ett begränsat grenutbud, men framöver kan det ökas till en helg och fullt grenprogram i andra hallar.

Tycker man långa resor är en nackdel är Smålands DM i **Castorama** intressant då det körs på hemmaplan under en hela hösten och lockar ett stort antal arrangemang och starter. Kanske fler typer av hemmaplansarrangemang?

När det gäller **långlöpar-DM** har vi ett större antal sådana, så där kan vi försöka sprida dem geografiskt varje år. T.ex. att 5000m går i södra delen om 10.000m går i norra, liknande uppdelning med Halvmara & Marathon samt Kort terräng & Lång terräng.

Markus ställer även frågan (till grupparbetena) om det vore intressant att införa DM på **10km väg, 100km och 24h**, där det de senaste åren börjat köras SM, men där vi i Småland ännu inte börjat ha några DM.

Sen har vi **Lag-DM** (1 match) som nu med större distrikt ännu mer liknar Götalandsserien (2 matcher). Bör de samsas/synkas på något särskilt sätt? **Lag-UDM** för ungdomar berättar Ingemar snart mer om.

Vilka **DM-klasser** ska vi ha? Nu finns veteran, senior, 19, 17, 15, 14, 13 och 12 år. På SM finns även 22 och 16. Markus undrar nu främst om 19 år ska behållas (varit ifrågasatt pga få deltagare) och om 14-15 samt 12-13 kan slås ihop till 2års-klasser eller om 1års-klasser ska behållas.

DM-avgifter som föreslås (går till arrangören, som får betala DM-medaljerna)

Arena, inom- och utomhus (utom 10.000 m)

18 år o äldre = 100 kr

15-17 år = 80 kr

12-14 år = 60 kr

Arena 10.000 m, terräng

18 år o äldre = 150 kr

17 år o yngre = 100 kr

Hel- o halvmarathon är alltid inlagt i annan tävling = arrangemangets ordinarie avgift gäller.

Mångkamp

18 år o äldre = 350 kr

17 år o yngre = 200 kr

Klubblag

DM = 800 kr per lag

UDM = 250 kr per lag

Resultat, statistik och rekord

I vardagen – **friidrottsstatistik.se** där det både finns resultat från alla arrangemang och topplistor/årsbästa, på sikt kanske även distriktsrekord, m.m. Vilken distriktsstatistik som finns 2022 och vad det kostar ger SFIFs Jonas Hedman besked om innan årsskiftet.

Årsvis föreslås nedanstående resultat sammanställas till en **resultatbörs**. Publiceras i Verksamhetsberättelsen och ligger även till grund för ungefär vad som nämns i nyheter på distriktets hemsida.

INT = Allt

SM/JSM/USM = topp-8, väg/terr = 12

VSM = medaljörer, väg/terr = topp-6

GM = topp-6

DM/JDM = medaljörer

UDM/VDM = mästare

Smålandsrekord, Blekingerekord, Östgötarekord 2021-12-31 - sparas/arkiveras
2022-01-01 utses det bästa av ovan till **Östsvenskarekord** - fortsätter uppdateras

Lag-UDM - Ingemar Hedin

En lagtävling för barn och ungdomar "Östsvenska friidrottscupen". Ingemar började berätta om lite bakgrund hur det sett ut i Småland och att även Blekinge-lag fått vara med, liksom sammansatta lag från olika föreningar, fast då "utom tävlan". Lagtävlingar ger sammanhållning inom laget och även inom föreningen, då någon föreningsledare behövs, till vanliga tävlingar kan annars föräldrar planera och sjussa sina barn enskilt. Framöver föreslås följande:

Mix11

- Flickor och pojkar tävlar tillsammans i ett mixlag vid två tillfällen.
- Varje lagmatch genomförs på hemmaplan med den egna föreningen eller tillsammans med närliggande förningar.
- Lagen ska samla så många poäng som möjligt i varje gren efter norska Tyrvingtabellen (mångkampstabell).
- De tre bästa resultaten räknas i respektive gren liknande Kraftmätningen

Inför 2022

- Några färre grenar för att göra det lättare att arrangera tävlingen. Totalt fem grenar per tävlingstillfälle.
- Medalj till alla lag som fullföljer bägge lagmatcherna.
- Match 1: 60 m, 400 m, längd, kula, stafett 5 x 60 m
- Match 2: 60 m häck, 600 m, höjd, boll, stafett 5 x 60 m

F13/P13

- Lagtävling där flickor och pojkar tävlar i respektive klass F13 och P13.
- Varje deltagare får tävla i max två grenar samt i stafetten.
- Poängen beräknas efter antal deltagande lag.
- Ambitionen är att genomföra tävlingarna vid två tävlingstillfällen. Om det saknas arrangör så kommer tävlingen att genomföras på hemmaplan.

Inför 2022

- Tävlingen genomförs under två lagmatcher. Även sammansatta lag räknas med i tävlingen. Segrande lag får en vandringspokal.
- Topp 3 får UDM-medljer samt medalj till alla lag som fullföljer bägge lagmatcherna.
- Match 1: 60 m häck, 200 m, 600 m, höjd, längd, kula, spjut, stafett 5 x 60 m
- Match 2: 60m, 1500 m, 200 m häck, stav, tresteg, diskus, slägga, stafett 5 x 60 m
- Vi siktar på att inför 2023 införa två kvalgrupper i norr respektive söder. Här tävlas lagen i två lagmatcher där de bästa lagen gå vidare till en gemensam final på hösten.

Lag-UDM17

- Lagtävling där flickor och pojkar tävlar gemensamt i ett lag.
- Varje deltagare oavsett kön tävlar utifrån sin åldersklass när det gäller redskapsvikter och häckhöjder.
- Grenresultat räknas om till poäng enligt norska Tyrvingtabellen vilket innebär att resultaten kan jämföras oavsett kön eller ålder.

Lagsammansättning

- Tävlade i åldrarna 14 – 17 år (födda 2005-2008) från föreningar i Östsvenska Friidrottsförbundet får delta.
- Ett lag ska bestå av minst 5 deltagare.
- Ett lag kan bestå av bara flickor eller pojkar. Undantag är stafetterna där laget får bestå av max två pojkar.
- Varje lag ställer upp med en deltagare per gren.
- Varje deltagare får tävla i max två grenar + stafett. Det är tillåtet att samma person deltar i båda stafetterna.
- Det är tillåtet att samma förening anmäler flera lag.
- Sammansatta lag mellan olika föreningar är tillåtet under förutsättning att det inte sker i syfte att toppa laget. Syftet bakom sammansatta lag är att ge föreningar som inte får ihop något lag möjlighet att vara med.

Poängberäkning

- Varje grenresultat räknas om till poäng enligt Tyrvingtabellen vilket innebär att resultaten kan jämföras och att pojkar kan tävla mot flickor. Poängen i varje gren adderas ihop till ett slutresultat. Skulle två lag stanna på samma poäng, avgör antal grensegrar enligt poängtabellen och därefter placeringen i den avslutande 4x100m stafetten.
- T.ex. kan en diskustävling se ut så här: En kille i P17 kastar med sin vanliga redskapsvikt (1,5 kg) och får poäng enligt poängtabellen för P17 diskus. En tjej i F15 kastar med sin redskapsvikt (0,75 kg) och får poäng enligt poängtabellen för F15 diskus. Båda tävlandes poäng i grenen jämförs sedan.
- Grenar: 100m, 800m, 2000m, 80/100/110m häck, höjd, stav, längd, tresteg, kula, diskus, slägga, spjut, svensk stafett, 4x100m

Inför 2022

- Tävlingen genomförs i samband med match två för F13 och P13.
- Svensk stafett tillkommer
- Även sammansatta lag räknas med i tävlingen.
- Segrande lag med högst poängsumma får en vandringspokal. Medaljer delas ut till alla lag topp 3.

Götalandsmästerskapen 13-14 år - Henrik Hultman

Henrik har ringt runt bland ledare i våra tre distrikt för att undersöka vad vi har gemensamt, skillnader och ev. synpunkter hur vi ska göra framåt. Från Blekinges håll har man samarbetat med Småland sedan flera år tillbaka med utbildningar, läger, lördagsträningar i Telekonsult Arena och Lag-UDM, och är nöjda.

Henrik har valt ut ett antal frågor som vi fick diskutera och besvara i grupparbetena:

- Kvalgränser
- Max antal grenar
- Vem betalar
- GM-arbetsgrupp
- Tävlingsdräkt
- Gemensamt lag

Götalandsserien – Anita Norr-Ericson

Götalandsregionen håller på att avvecklas och planering och administration kring serierna har nu tagits över av SFIF/Daniel Bergin. Vissa skillnader har funnits mellan Götalandsserien och Svealandsserien. Framöver föreslås 2 divisioner och 2 matcher. Grenprogrammet ses över. Följande frågor fick vi ta ställning till under grupparbetet:

- Grenprogrammet i division 1 respektive division 2, match 1 och match 2
- Lagom tidpunkt för när man ska anmäla lag och när arrangör ska skicka ut inbjudan
- Anmälningssavgiften (1400 kr)
- Stomtidsprogram
- Lottningsscheman
- Övriga synpunkter

Digitalisering

En presentation av SFIFs Bo Sjölander via datalänk. Med digitalisering på ett bra sätt kan man spara tid, pengar och samtidigt öka kvalitén i sin verksamhet. Man kan bli mer attraktiv och ge motivation.

Tillvägagångssätt/bakgrundsfaktorer som behövs för att lyckas är kompetens, visualisering och att man är agil. Gärna ha en plattform som är utvecklingsbar, och att man gör delar först och därefter kontinuerligt uppdaterar/förbättrar, snarare än att plattformen är fast och "färdig".

Bo nämnde att RF lägger ner hemsidor i IdrottOnline från årsskiftet 22/23. Det finns dock flera andra system på marknaden som kan vara bättre, både för medlemshantering och tävlingsadministration (här nämndes EasyRecord). En utbildningsplattform är också under framtagning som Ulrika tidigare berättat om. SFIF jobbar även på att ta fram en app "Min friidrott".

Grupparbeten – Utbildning eller Tävling

Vi delades in i två grupper, drygt hälften valde tävling som blev tre grupper om 6-7 personer och knappt hälften valde utbildning som blev två grupper. Grupperna jobbade med ett antal frågeställningar en knapp timma, antecknade sina slutsatser/åsikter som summeras nedan. Någon gemensam presentation hann vi inte med under Höstmötet, istället berättade Linnéa en del om **Utbildningstrappan**.

Utbildning

- Värnamokonceptet: 4 testtillfällen med information för föräldrarna från styrelse och tränare samt tävlingstillfälle
 - o Fått bra resultat på att rekrytera nya ledare
- Det ska löna sig att vara tränare, viktigt att de känner sig uppskattade
- Viktigt att ungdomarna i föreningen får ansvar, både gällande påverkan för utveckling av föreningen och vara förebilder för yngre.
- Viktigt att föräldrarna som ska börja vara tränare får bra med information vid uppstart.
- Gemensamma träningsstillfällen, både inom föreningen och med andra föreningar.
- Önskas utvecklingsträffar för både ledare och aktiva, där ledarna kan få vidareutbildning inom sina grenar.
- Vore bra med en ambulerande konsult inom distriktet, som kan ge inspiration och hjälp med träning genom verksamhetsbesök
- Den sociala gemenskapen i föreningen är viktig
- Vore bra med nya grenprojekt inom distriktet

- Önskas digitala kompetensutbildningar i kalendarium, för inspiration/fortbildning, förslag: (utnyttja kompetens som finns inom förbundet, tränare/utbildare)
 - o Skador bland sprinters
 - o Skadeförebyggande träning
 - o Skadehantering
 - o Friidrott för barn
 - o Kids Athletics, hur gör vi det praktiskt?
 - o Kostinspiration
 - o Friidrottens mångsidighet, hur behåller vi bredden?
 - o Träningsplanering
 - o Barnens mångkamp 7-10
 - o Idrottens psykologi

Tävling

- Gemensamt arrangemangsmöte? En grupp upplevde inget behov, en grupp var intresserad om det kördes digitalt, och en grupp tyckte att tävlingskommittén bör ta en större roll.
- Stort distrikt, någon geografisk uppdelning av DM? Ingen grupp förespråkar någon uppdelning.
- Synpunkter kring större DM arena: En grupp tyckte IDM-helg med ÖFIF som arrangör och funktionärshjälp från föreningarna var bra och ser gärna något liknande utomhus. En annan grupp var mer inne på att flera närliggande föreningar kan samarbeta kring större DM både inomhus och utomhus. Grupperna är mer inne på att större DM-tävlingar roterar runt inom distriktet nord-syd-mitt snarare än alltid köras centralt. En grupp efterfrågar ett eget Kast-DM i Växjö med olika arrangörer.
- Löp-DM: 5000m, 10.000m, ½-mara, marathon, kort- o lång terräng kan spridas geografiskt. Ev. DM på 10k väg, 100k och 24h: Isåfall inlagt i befintligt lopp.
- Åldersklasser DM: Grupperna verkar eniga om att behålla 12-13-14 (ej slå ihop 12-13 och 14-15) och för äldre följa USM/JSM, dvs även ha med 16 snarare än 16-17 samt även behålla 19 som varit ifrågasatt. Däremot ej börja med 22 igen (en grupp).
- Avgifter DM: Grupperna är eniga om att avgifterna för Lag-DM & Lag-UDM bör höjas (en grupp föreslår 1600kr & 350kr) men att övriga avgifter är okej, en grupp föreslår dock att man inte skiljer på arena och terräng.
- Årsbästa-statistik, resultatbörs och nya distriktsrekord: I den mån grupperna uttryckt någon åsikt är de med på det som föreslås.
- Lag-UDM: En grupp undrar om Mix11 resultathantering följer barnkonventionen.
- GM 13-14 år: Grupperna anser att aktiva behöver ha tävlingsvana och klara sig själva men bara en grupp är positiv till rena kvalgränser. Grupperna eniga om att distriktet planerar och administrerar (tävlingskommittén + ungdomskommittén) och att gemensam resa, boende och T-shirt gäller för alla. Om GM främst ses som en lagtävling (?) bör distriktet betala.

Effektiva Team genom förtroendefullt samarbete – Michael Claesson

Michael jobbar på Scan och även med utbildnings och utvecklingsfrågor inom handbollen. Han inledde föreläsningen med prata om vad ett "effektivt team" innebär och betydelsen av förtroendefullt samarbete. Under och kring ett möte kan så mycket som 35% av tiden ägnas åt sociala aktiviteter och då "bara" återstående 65% till arbetsuppgifterna, utan att det är fel. Vi fick bidra med våra tankar kring vad som är viktigt för att få till ett effektivt team, och då nämndes saker som öppenhet, ha en ledare/chef, jobba mot tydliga mål samt bra kommunikation.

Michael berättade om röd respektive grön zon, där röd zon kännetecknas av:

- Skyller på andra för omständigheterna i sitt liv
- Känner sig hotad och felaktigt behandlad
- Reagerar på ett försvarsinriktat sätt
- Ser konflikter som en strid och gör allt för att vinna
- Fokuserar på kortsiktiga fördelar och vinster

Medan grön zon istället innebär:

- Tar ansvar för omständigheterna i sitt eget liv
- Försöker att skapa ömsesidig framgång
- Söker lösningar i stället för att skuldbelägga
- Välkomnar feedback
- Söker ett gott resultat snarare än seger
- Lyssnar väl

Ovanstående fokuserar på individens beteende, men det påverkar även gruppen.

En grupp som befinner sig i röd zon där råder:

- Låga nivåer av tillit
- Utanförskap
- Underton av hot och rädsla
- Undvikande av risker
- Fusk och Girighet
- En attityd att "ha rätt till"
- Misstänksamhet & Sarkasm
- En tendens att vilja dölja misstag

En grupp som befinner sig i grön zon där råder istället:

- Höga nivåer av tillit och dialog
- Entusiasm och ärlighet
- Vänskap, skratt och nöje
- Ömsesidigt stöd och uppriktighet
- En benägenhet av att lära sig av sina misstag
- Öppenhet inför feedback
- En känsla av att tillföra något

Sen fick vi testa en praktisk övning - bryta arm! Syftet var att få uppleva hur snabbt man kan ställa om från samarbete till konkurrens. Michael gick sen vidare till att prata om FIRO (Fundamental interpersonal relations orientation) vilket är en teori om grundläggande mellanmännsliga relationer. Här är det bra att känna till att olika människor har olika stort behov av att 1. känna tillhörighet, 2. ha kontroll och 3. öppen eller slutet. Här gäller att försöka förstå andra personers preferenser och ta hänsyn/anpassa sig/kompromissa för att matcha inom teamet.

Michael gick vidare till **gruppdynamik** och beskrev *fyra stadier* som en grupp mer eller mindre behöver gå igenom, från bildandet mellan okända personer till en väl sammansvetsad grupp som jobbar produktivt:

1. Tillhörighet & Trygghet
2. Opposition & konflikt (viktigt att våga uttrycka sina åsikter)
3. Tillit & Struktur
4. Arbete & Produktivitet

Enligt Susan Whelan kännetecknas ett effektivt team av:

- Gemensamma mål
- Effektiva strukturer
- Öppenhet
- Delegerande ledare
- Deltagarna i teamet förstår ledarfunktioner

Därefter fick vi själva fundera på och komma med förslag på **hur vi får till ett effektivt möte**:

Före

Trygghet
Tydlig agenda
Inbjudan
Skall jag göra något
Kommer eller ej. Synpunkter
Presentation av deltagare
Material och kaffe tillgodosett
Underlag
Väl förberedd – Påläst
Tydligt syfte
Tilltagen mötestid
Klargöra förväntningar
Planering
Typ av möte

Under

Hålla sig till ämnet
Lyhördhet
Tydlig struktur m. röd tråd
Ledare som ser till att agendan följs
Avstämningar
Högt till tak
Sammanfattning
Struktur
Pauser
Rätt saker bearbetas
Uppstyrt/ramar/hålla tider
Lyssna
Respektera alla
Någon som skriver protokoll
Tillit
Mötets mål

Efter

Vart ska vi sen?
Vem gör vad?
När sker uppföljning?
Tillgänglig info till alla.
Återkoppling
Nytt möte
Vem ansvarar för uppföljning
"Eftersnack"
Skicka protokoll
Fullfölja
När ska punkterna a vara klara?
Tydliggöra vem som fått vilket uppdrag
Sammanfatta/beslut

Michael avslutade med att berätta lite om hur de jobbar med sådant här inom RP Linköping.

Söndag

Vi inledde söndagen med lite **återkoppling från gårdagens föreläsning**. Markus, Ulrika och några fler bidrog med tankar. Nu är vi tre distrikt som slås ihop, ny styrelse, nya kommittéer, som ska kunna samarbeta på ett bra sätt. Verksamheten förändras, kompromisser kanske behöver göras, allt blir kanske inte bra direkt. Småland har bjudit in Blekinge och Östergötland till detta möte för tillhörighet och gemenskap. Alla är välkomna att uttrycka kritik om något kring sammanslagningen inte upplevs bli bra, men då helst konstruktiv sådan/ihop med förslag hur vi istället kan göra. Armbrytningen – med tanke på att vi engagerar oss inom idrotten där tävling/konkurrens är ett viktigt moment gäller att skilja på när vi ska tävla och när vi istället ska samarbeta.

Projekt inventering - samarbete och erfarenhetsutbyte

Lite bakgrund är att friidrotten tappat ca: 10% under 2020 mätt i antal LOK-stödsberättigade deltagartillfällen, extra stort tapp i Östergötland (-29%) kanske pga att kommunerna stängde inomhushallarna. Kalmar län -14%, Kronoberg -5% och Jönköping endast -1%. Nu delar staten ut återstartsmedel som vi kan söka med syfte att öka verksamheten igen, och även med koppling till distriktets nya uppdrag Samarbete och erfarenhetsutbyte (dvs möten och nätverk för distriktets föreningar).

1. Syftet med projektet är att få en bättre samlad bild av Östsvenska-föreningarna och deras behov.
2. Metod – Kartläggning, genom föreningsbesök/dialog, samverkan med RF-SISU.
3. Målsättningen är att etablera en närmare kontakt med föreningarna samt identifiera prioriterade stödinsatser med fokus på samarbete och erfarenhetsutbyte.

Input från höstmötets deltagare var bl.a.

- Att utbildningsinitiativ kan komma underifrån
- Digitala utbildningar
- Mindre endagsutbildningar, t.ex. Teams-möte kväll + praktik dag
- FIG-samarbete
- Informella utbildningar/träningar
- Grenspecifika specialträningar
- Kalendarium för fortbildningar
- Inventera aktiva funktionärer i distriktet
- Direktkontakt med t.ex. tävlingsledare, tekniska ledare, etc. vid t.ex. nya regler
- Småttävlingar där grannklubbar bjuds in
- Föreningsbesök
- Facebookgrupp(er)

Löpprojekt – Ulrika Pizzeghello och Ingemar Hedin

Ulrika började med en del allmänt och bakgrund. Att utveckla och inkludera löpningen ännu mer i friidrotten är en del av Friidrottens Strategi 2025. Det finns många som håller på och motionsspringer, löpningen bidrar till folkhälsan och det finns stora kommersiella möjligheter men då även konkurrens. Här ska friidrotten vara *bra* och ta en stor del av kakan, t.ex. genom hög kvalitet på Löpledar- och Löp tränarutbildningen, mest kompletta tävlingsprogrammet/motionsloppskalender, föreningarnas löpverksamhet ska stärkas och deras motionslopp bli mer attraktiva genom nya kunskaper, nätverk och erfarenhetsutbyten, m.m.

Bakgrund till tankarna på vårt projekt är att David Stridfelt på FIG Växjö noterat att Småland tappat och allt fler av de som söker till FIG:et kommer från andra distrikt. Enstaka elitlöpare dyker upp, men förr fanns starka löpmiljöer/klubbar som mer eller mindre saknas nu. Johan Wettergren som är ansvarig för PC medellång i Göteborg har delat med sig av ett projekt de körde för ett antal år sedan där de gick från att ha 5% av topp-6-placeringarna på SM till 20%. Några slutsatser från deras projekt var att det behöver vara okej att identifiera sig som långlöpare (man är lika mycket friidrottare som en sprinter, hoppare eller kastare), oftast bra att blanda grengrupper vid t.ex. träningsläger/dagar snarare än att hålla isär, samt att om föreningarna hjälps åt och bjuder in varandra klarar man att erbjuda löparna i olika klubbar ett större antal aktiviteter.

Det vi gjort hitintills inför vårt projekt är att inventerat verksamma eller intresserade löptränare bland Östsvenska-föreningarna (ca: 30 personer med kontaktuppgifter). Därefter är planen att starta upp med en gemensam aktivitet/kick off och på sikt etablera nätverk, återkommande erbjuda utbildning, fortbildning, träffa andra och inspireras. En projektplan behöver formuleras och ansökan om projektmedel. Det vi behöver input utifrån för att klargöra är vilken för typ av aktiviteter som efterfrågas och vad vi gemensamt vill att projektet ska leda till på medellång och lång sikt.

Ingemar som är tänkt som projektledare framöver berättade om en del personliga reflektioner som bakgrund, att Småland är jämförelsevis duktiga på teknikgrenar som kast, hopp och häcklöpning, däremot svaga på både långlöpning och sprint. I lagtävlingar märker han ofta att någon "får offra sig" för att ta den längre löpsträckan. Få friidrottsklubbar har långlöpning i sin verksamhet. I de utbildningar friidrotten har 7-14 år ingår ingen direkt långlöpsträning utöver uppvärmning. Löpleदारutbildningen gör det, men den vänder sig till vuxna. I tidsprogrammen på arenatävlingar ligger långlopp ofta sist. "Utanför" friidrotten finns som sagt många som motionsspringer, men de gör det gärna i skogen och många vill inte tävla. OCR kan dock locka där enbart genomförandet är utmaningen snarare än snabb/bra tid och placering jämfört med andra.

Några tänkbara saker inom projektet framöver:

- Gemensamma träningar/ träningsdagar på olika platser.
- Utveckla nätverk mellan löpare och tränare
- Få fler aktiva att tävla på GM/USM/JSM
- Få fler tränare att gå våra utbildningar
- Få bättre samarbete med renodlade löparklubbar och B-föreningar (namnbyte?) så att de känner sig delaktiga i Friidrotten.
- Utveckla samarbete med andra konditionsidrotter som orientering, längdskidor och triathlon.
- Genomför en tävlingsserie med terränglöpning, landsvägslöpning och arenatävlingar. Ambitionen att även hitta en sponsor för att göra tävlingen mer attraktiv.

Extra årsmöte Smålands FIF

Se separat protokoll för formella detaljer. Mötet leddes av Marina (ordf) och Markus (sekr). På agendan stod att anta nya stadgar, interimstyrelse och valberedning för Östsvenska FIF att gälla från 1/1 2022. Markus gick igenom stadgeförslaget, som godkändes utan synpunkter. När vi kom till val av ordförande var Östsvenska-arbetsgruppen och Smålands styrelses förslag Lars Molin, medan Anders Petersson föreslog KA2:s Kristoffer Frisesdal som alternativ, vilket ledde in mötet på en diskussion kring formalia för mötet.

Detta är Smålands FIFs extra årsmöte där endast Smålandsföreningar har rösträtt, Blekinge & Östergötland har tidigare denna vecka haft sina årsmöten och där uttryckt stöd för de förslag som Östsvenska-arbetsgruppen kommunicerat. Då Smålands FIF är den organisation som kommer finnas kvar efter årsskiftet, men med nytt namn, uppdaterat uppdrag och utökat geografiskt område, hade vi vårt extra årsmöte sist och tänkte nu bara klubba arbetsgruppens förslag. Gentemot Blekinge & Östergötland känns det olämpligt om vi då röstar igenom något helt annat än den information som gått ut, och som Blekinge & Östergötland sagt ja till på sina extra årsmöten. Efter detta enades mötet om att välja Lars Molin till ordförande för interimsstyrelsen. Bl.a. med hänvisning till att vi kommer ha ett riktigt gemensamt Östsvenska-årsmöte i feb/mars där alla har rösträtt och fram tills dess får valberedningen chans att ta fram ett väl förankrat förslag.

Ledamöterna valdes också i linje med förslaget: från Småland Ulrika Pizzeghello, Marina Karlsson, Carl Hedin, Ronny Krönvall och Stefan Mattsson, från Blekinge även (utöver Lars) Binai Ahmad och från Östergötland Peter Håkansson.

Till valberedning valdes Fredrik Ahlström (Växjö) till ordförande och ledamöter Suzanne Wiberg (Kalmar), Per Falkman (Värnamo), Rolf Trulsson (Rödeby/Blekinge) och Fredrik Nordenberg (Linköping). I informationen som gått ut inför mötet var Nordenberg inte nämnd, utan det var tomt från Östergötlands del, och Ahlström var inte utpekad som föreslagen ordförande. Så även här blev det diskussion hur vi skulle göra, men dessa förändringar bedömdes mindre och vi var ändå eniga om lämpligheten i att Östergötland bör vara representerad i valberedningen.

Det extra årsmötet avslutades med att utlysa datum & plats för vårt gemensamma årsmöte till våren, där lördag 5 mars i Växjö föreslogs. Det ogillades dock av flera mötesdeltagare som tänkt åka till JSM i Skellefteå. Efter lite diskussion enades vi om att frågan bordläggs och vi återkommer med ett justerat förslag.

Ekonomi, personal och kommittéer - Markus

Ekonomi

- Från SFIFs sida slås de tidigare SDF-bidragen och UC-bidragen ihop framöver och kommer att baseras på antal LOK-stödsaktiviteter och geografisk yta. För Östsvenskas del innebär det lite mindre pengar totalt då UC Småland-Blekinge haft ett relativt stort UC-bidrag.
- Tillägg från SFIF till Östsvenska: lönebidrag 20%, som efter ovan motsvarar ca: 15%
- Tillägg 2022-2023: Ytterligare 20% i lönebidrag från SFIF av återstartspengar
- RF-SISU Småland, Blekinge och Östergötland har bekräftat att Östsvenska FIF kan räkna med ungefär samma bidrag som de tre SDF:en fått hitintills.
- Både Småland, Blekinge och Östergötland har tagit ut Service-avgifter, om än olika summor. Småland har även tagit en Arrangörsavgift på 1kr/start vid sanktionerade arrangemang.
- Slår man i övrigt ihop de intäkter & kostnader vi haft till någon form av förversion av budget 2022 ser det ut enligt nedan, ett mer detaljerat papper fanns för de som var intresserade.

221 + 259 tkr Stöd av SFIF & RF-SISU

166 + 75 tkr Service-avgifter, Arrangörsavgifter

+53 tkr Verksamhet aktiva/ledare (DM, GM, utb, utv, läger)

- 71 tkr Verksamhet admin (möten, verksamhetsberättelse, resor)

-55 tkr Övr.kostn (priser, stip, statistik, förbrukning, prenumerationer, hyra)

-431 -138 -192 tkr Personal (kansli 80%, utbildning 25%, tillägg 15+20%)

+/-0 tkr Projekt

Resultat: +/-0

Eget kapital ca: 1 miljon

Kanslist 80% Markus Andersson

- Admin, kansli (post/mail/tel, hemsida, kontaktuppgifter, ekonomi, v-ber)
- Admin, styrelsestöd (sekr, dagordning, VP, budget+uppfölj, FÅM, RF-SISU)
- Operativt, tävling (sankt, program, DM, TK-ordf, regler, IDM)
- Operativt, möten (ÅM+HM: inbj, hotell, anm, presentation)

Utbildningssamordnare 25% Ingela Nilsson

- Tränarutbildningar (7-10, 10-12, 12-14, löp)
- Instruktörer
- [Funktionärsutbildningar grenled, starter, eltid – ingår ej i tjänsten nu]

Ytterligare utrymme ~35%

- Vem & uppgifter beslutas av Östsvenskas ordinarie styrelse efter årsmötet i feb/mars
- Kan bli större tjänst än 35% då Markus vill gå ner i arbetstid
- Ingela pension ~2023

Ungdomskommitté - Carl

- Ungdomsfrågor
- Götalandsmästerskapen (med viss hjälp av tävlingskommittén?)
- Läger 13-14 år (flyttas till Utbildningskommittén?)
- Sprida centrala koncept (YALA mm)

Veterankommitté – Ronny

Ronny inledde med att berätta om sin egen friidrottskarriär som startade på 1970-talet med några Korplopp och senare bl.a. inneburit styrelsearbete i Wärmamo SK och Smålands FIF. Kommitténs uppgifter:

- Veteranfrågor
- Sprida centrala koncept
- Information och forum för nätverk

Utbildnings- (och träningskommitté? -ersätter UC)

- Arrangera utbildningar, fortbildning för tränare
- Instruktörer och utbildare
- Samverkan med RF-SISU, RIG/NIU, PC
- Läger, träningsträffar

Tävlingskommitté

- Sanktion
- Tävlingsprogram
- DM: datum, arrangörer, regler, arrangör av IDM
- Regelfrågor
- Funktionärer

Skrivet av Markus Andersson