

## **En aktionsforskning om hur förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande**

Tarja Krum



<b>Författare</b> Tarja Krum	
<b>Utbildningsprogram</b> Haaga-Helia Liikuntajohtamisen ja valmennuksen YAMK	
<b>Arbetets namn:</b> En aktionsforskning om hur förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande	<b>Sid- och bilagorssidantal</b> 89 + 7
<p>Den internationella tävlingsverksamheten formades för över 100 år sedan. Då var tävlingsidrotten främst riktad för män, vilket ledde till att kvinnor fick sämre ställning inom idrotten. Man har försökt åtgärda jämställdhetsfrågan inom idrotten med lagar och förordningar. Trots detta blir kvinnor fortfarande i en sämre ställning inom idrotten. Denna aktionsforsknings målsättning var att utreda upplevda utmaningar inom flickors och kvinnors idrottsverksamhet samt god praxis för utvecklandet av förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande. Utifrån denna utredning gav man sedan förslag på insatser som förbättrar förutsättningarna för flickor och kvinnor inom idrotten.</p> <p>Projektet förverkligades som en aktionsforskning som framskred i faser, där information från föregående fas utnyttjades i aktionsforskningens följande fas. I första fasen intervjuades erfarna personer som verkat inom flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Därefter användes första fasens datainsamling som ett underlag i en fokusgruppintervju.</p> <p>Resultaten från första fasens temaintervjuer belyste faktorer som utgör utmaningar för flickors och kvinnors idrott och erfarenheter av fungerande insatser för förbättrande av kvinnors och flickors förutsättningar. I andra fasens fokusgruppintervjuer framtogs förslag på insatser för olika samfund för att förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande.</p> <p>På basis av resultaten från aktionsforskningen sammanställdes ett förslag för en guide, som ger förslag på insatser för olika aktörer inom idrottsgemenskapen (individer, föreningar, förbund och kommuner) för förbättrandet av förutsättningarna för flickors och kvinnors idrott.</p> <p>Första fasens intervjuer visade att det finns olika handlingsätt som främjar flickors och kvinnors idrottsutövande, så länge man är medveten om utmaningarna inom flickors och kvinnors idrott. Andra fasens fokusgruppintervju påvisade också att man inte kan handla som man alltid gjort: man bör kritiskt granska handlingars påverkan i verksamheten. Båda faserna bekräftade att för att kvinnors och flickors idrott skall bli framgångsrik, bör man öka medvetenheten om ämnet. I framtiden finns det skäl att fortsätta forskningen genom att följa upp och utvärdera de föreslagna insatsernas effekt på flickors och kvinnors idrottsverksamhet över en längre tid, för att kunna utvärdera insatsernas funktionalitet i olika verksamheter. Man borde även bedriva mer kvalitativ och kvantitativ forskning på utmaningar som berör kvinnors och flickors idrottande för att bättre kunna främja kvinnors och flickors idrottsmöjligheter.</p>	
<b>Nyckelord:</b> Kvinnors idrott, flickors idrott, jämställd idrott, insatser	

<b>Tekijä:</b> Tarja Krum	
<b>Koulutusohjelma:</b> Liikuntajohtamisen ja valmennuksen YAMK	
<b>Opinnäytetyön nimi:</b> Toimintatutkimus tyttöjen ja naisten urheilun edellytysten parantamiseksi	<b>Sivu- ja liitesivumäärä:</b> 89 + 7
<p>Kansainvälinen kilpaurheilu luotiin yli 100 vuotta sitten. Tuohon aikaan kilpaurheilu oli lähinnä kohdistettu miehille, jolloin naiset jäivät heikompaan asemaan urheilussa. Tasa-arvoongelmaa urheilussa on yritetty ratkaista lakien ja asetusten avulla. Tästä huolimatta naiset jäävät edelleen heikompaan asemaan kilpaurheilussa. Tämän toimintatutkimuksen tavoitteena oli selvittää koettuja haasteita tyttöjen ja naisten urheilutoiminnassa sekä hyviä käytänteitä, joilla voi kehittää tyttöjen ja naisten urheilun edellytyksiä. Näiden pohjalta pyrittiin tehdä toimenpide ehdotuksia tyttöjen ja naisten edellytysten parantamiseksi urheilussa.</p> <p>Projekti toteutettiin toimintatutkimuksena, joka eteni prosessina, missä edellisen vaiheen saatu tieto hyödynnettiin seuraavassa toimintatutkimuksen vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa haastateltiin kokeneita henkilöitä, jotka toimivat naisurheilun parissa. Tämän jälkeen kerätty aineisto on käytetty alustana täsmäryhmähaastattelussa.</p> <p>Ensimmäisen vaiheen haastattelututkimuksen tulokset selkeyttivät tekijöitä, jotka haastavat tyttöjen ja naisten urheilun asemaa ja kokemuksia toimivista toimintatavoista tyttöjen ja naisten urheilutoiminnan kehittämiseksi. Toiseen vaiheen täsmäryhmähaastattelussa luotiin toimenpide-ehdotuksia eri yhteisöille naisten ja tyttöjen urheilemisen kehittämiseksi.</p> <p>Toimintatutkimuksen perusteella saatujen tietojen avulla koottiin ehdotus käsikirjalle, joka antaa toimenpide ehdotuksia eri urheiluyhteisötoimijoille (yksilöille, seuroille, lajiliitoille ja kunnille) naisten urheilun edellytysten parantamiseksi. Tulosten avulla saatiin myös käytännönläheisiä ja testattuja menetelmiä ja toimenpiteitä naisten ja tyttöjen urheilu edellytysten parantamiseksi.</p> <p>Ensimmäisen vaiheen haastattelut osoittivat, että on olemassa eri toimintatapoja, joilla voi edistää tyttöjen ja naisten urheilutoimintaa, kunhan on tietoinen haasteista. Toisen vaiheen täsmäryhmähaastattelu osoitti myös sen, että ei voi toimia niin kuin on aina toiminut: On kriittisesti tarkasteltava toimintatapojen vaikutusta toimintaan. Molemmat osiot vahvistavat, että naisten ja tyttöjen urheilun menestymiseksi, pitää lisätä enemmän tietoisuutta aiheesta. Tulevaisuudessa olisi tarpeellista jatkaa tutkimusta seuraamalla ja arvioimalla ehdotettujen toimenpiteiden vaikutusta naisten ja tyttöjen urheilutoimintaan pidemmältä ajalta. jotta voidaan arvioida toimenpiteiden toimivuutta eri toiminnoissa. Myös naisten ja tyttöjen urheilemiseen liittyviä haasteita tulisi tutkia lisää sekä kvantitatiivisin että kvalitatiivisin menetelmin, jotta pystyy paremmin edistämään naisten ja tyttöjen urheilumahdollisuuksia.</p>	
<b>Asiasanat:</b> Naisten urheilu, tyttöjen urheilu, tasa-arvo urheilussa, toimenpiteet	

## Innehållsförteckning

1	Introduktion .....	1
2	Kvinnors och flickors tillträde till idrotten .....	4
2.1	Kvinnor kommer med i Olympiska spelen .....	4
2.2	Kvinnors idrottsutveckling i Finland .....	5
3	Idrottens sociala strukturer .....	9
3.1	Normer .....	9
3.1.1	Könsnormer .....	9
3.1.2	Könsmaktordning och genussystem inom idrotten .....	11
3.1.3	Heteronormen .....	12
3.1.4	Maskulinitetsnormen inom idrotten .....	13
3.1.5	Könsstereotyper .....	14
4	Särdrag inom kvinnors och flickors idrottsverksamhet .....	15
4.1	Flickor och fysisk aktivitet .....	15
4.1.1	Fysisk aktivitetsuppföstran hos flickor .....	16
4.2	Utmaningar inom kvinnors elitidrott .....	16
4.2.1	Fysiologiska faktorerers påverkan på kvinnors idrottsprestation .....	16
4.2.2	Sexuella trakasserier gentemot kvinnor inom idrotten .....	19
4.2.3	Synlighet i medierna .....	20
4.2.4	Kvinnor som tränare .....	22
4.2.5	Att livnära sig som professionellt idrottsutövande kvinna .....	22
5	Arbete för en jämställd idrott .....	25
5.1	Förordningar och policy för en jämställd idrott .....	25
5.2	Strategier som använts för en jämställd idrott .....	26
6	Forskningsmetoder .....	28
6.1	Aktionsforskning som forskningsmetod .....	28
6.2	Aktionsforskningens faser .....	29
6.2.1	Fas 1: Planering av projektet och insamling av litteratur .....	29
6.2.2	Fas 2: Temaintervjuer .....	30
6.2.3	Fas 3: Fokusgruppintervju .....	31
6.2.4	Fas 4: Förslag på insatser .....	32
6.3	Analys av datainsamlingar .....	33
6.3.1	Analys av temaintervjuernas datainsamling .....	33
6.3.2	Analys av fokusgruppsintervjuns datainsamling .....	35
7	Resultat .....	36
7.1	Utgångsläget innan man börjat utveckla flickors eller/och kvinnors idrottsverksamhet .....	36
7.2	Särdrag för flickors och kvinnors idrottsutövande .....	37

7.3	Prövade metoder och åtgärder som gjorts för utveckling av flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet.....	43
7.4	Resultat som utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet har gett ...	52
7.5	Insatser för individer, idrottsföreningar, idrottsförbund och kommuner för att förbättra flickors och kvinnors förutsättningar för idrottsutövande .....	54
7.6	Aspekter som man i framtiden bör ta i beaktande vid utvecklingen av flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet .....	62
8	Slutsatser och diskussion.....	70
8.1	Forskningens trovärdighet och äkthet .....	73
8.2	Framtida utvecklingsförslag.....	74
	Källförteckning .....	77
	Bilaga 1. Inbjudan till intervju.....	90
	Bilaga 2. Intervjufrågor på svenska .....	91
	Bilaga 3. Intervjufrågor på finska .....	92
	Bilaga 4. Förslag på insatser till På samma linjes guide .....	93

## 1 Introduktion

Idrottens dörr har inte alltid varit öppen för flickor och kvinnor. På slutet av 1800-talet konstaterade Pierre de Coubertin, grundaren av de moderna Olympiska spelen och ordföranden för Internationella Olympiska kommittén, att "Kvinnor får äkta ära på basis av antalet och kvaliteten på barn de föder. Kvinnor borde satsa på att uppmuntra sina söner till att skina inom idrotten istället för att själva sträva till rekord." (Defrantz 1997,18) Dessa kommentarer har inte förekommit endast utomlands. Även i Finland har det förekommit ifrågasättande inställningar till kvinnors tävlingsidrottande, hos både män och kvinnor (Laine 1996, 39)

Idrottens damsida och dess idrottare lider fortfarande idag av sociala strukturer som skapats inom idrotten för över 100 år sedan. Då skapades idrotten för män av män, vilket lett till att kvinnor avvikit från normen och att det har varit utmanande för kvinnor att bli framgångsrika idrottare. Så länge vi inte görs medvetna om och synliggör dessa sociala strukturer, är det svårt för oss att förstå idrottande kvinnors nuvarande situation. (Jämställ.nu 2013; Svender & Nordensky 2020, 42-43; Riksidrottsförbund 2020)

Även om dörren in till idrotten öppnats för kvinnor och flickor under de senaste åren finns det ännu arbete kvar att göra för att göra idrotten inkluderande och välkomnande. Att kvinnor har en sämre ställning inom idrotten har synliggjorts mer och mer i samhället. Under de senaste åren har media aktivt börjat lyfta fram brister i idrottsorganisationers policy och handlingar som varken stöder eller stärker kvinnors idrottsutövande samt upprätthåller bilden av kvinnors idrottsutövande som avvikande från männens idrottande.

Fortfarande kan vi se att kvinnors idrottsutövande sker i mindre skala. År 2018 publicerade Utbildnings- och kulturministeriet en översikt över hur jämställdhet förverkligas i den finska idrotten. Enligt översikten är kvinnor i en klar minoritet när det gäller innehavande av tävlingslicenser inom lagsporter. Exempelvis innehas 77 % av tävlingslicenserna inom fotbollen av män. I individuella idrottsgrenar är könsfördelningen jämnare, där ridning, gymnastik och konståkning tydligt är de mest kvinnodominerade individuella grenarna. (Turpeinen & Hakamäki 2018, 46-47)

Arbetet för en könsjämställd idrott går ännu i barnaskor. Jämställdhetsfrågor inom idrotten upplevs ofta som avvikelser från idrottens kärnverksamhet och som en kvinnofråga, som något kvinnor skall fixa själva. Jämställdhet är dock en grundpelare i att skapa en attraktiv idrottsverksamhet för framtiden och för att hålla jämna steg med dagens samhälle. Alla

individer inom idrotten, oberoende idrottslig nivå, skall kunna vara sig själva och få ett respektfullt bemötande. För att skapa en sådan miljö krävs normmedvetenhet hos oss, och att vi förmår se kritiskt på utformningen och resursfördelningen. (Svender & Nordensky 2020, 4)

Idag är jämställdhet viktigt på flera samhällsområden och en central del av många verksamheter. Exempelvis i skolor och daghem lyfts jämställdhet upp som ett viktigt tema. Kvinnor har tagit sig genom glastak till beslutsfattande poster, bland annat inom politiken. Trots detta är idrotten fortfarande väldigt mansdominerad, med männen i en privilegierad ställning. Med tanke på idrottens livskraftighet, är det viktigt att idrotten inte halkar efter i samhället då det kommer till jämställdhet.

Under de senaste 20 åren har man inom institutioner som Europeiska kommissionen och dess medlemsländer arbetat för att synliggöra och öka medvetenheten om hur jämställdheten ser ut på idrottsfältets olika nivåer. Både Internationella Olympiska kommittén och Finlands Nationella Olympiska kommitté har tagit ställning till saken och talar för en jämställd idrottsrörelse. Den finska lagen har även tagit ställning till situationen: I den uppdaterade Idrottslagen (10.4.2015/339) framhävs vikten av att främja bland annat likabehandling och jämlikhet.

I studier kring förveklighandet av jämställdhet inom idrotten i Finland har forskare kartlagt hur könsfördelningen ser ut bland idrottens ledare och tränare (European Union & Council of Europe 2019; Lehtonen 2019) och bland idrottande kvinnor med tävlingslicenser och professionell idrottskarriär (Lämsä 2018; Turpeinen & Hakamäki 2018). Forskning på metoder och praxis för att förbättra kvinnors och flickors idrottsutövande i Finland är däremot bristfällig.

Därmed är målsättningen för denna aktionsforskning att utreda de goda och utprovade praxis och metoder som använts inom idrottsfältet för att förbättra flickors och kvinnors idrottsutövande. Forskningen reder också ut vilka särdrag man erfarit på idrottsfältet i utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet, för att medvetandegöra möjliga utmaningar. Genom att intervjua idrottsaktörer med erfarenhet och sakkunniga med kunskap kommer dessa erfarenheter att formas till förslag på insatser som idrottsgemenskapens aktörer (individer, föreningar, förbund och kommuner) kan göra för att förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande.

Denna aktionsforskning begränsar sig till flickors och kvinnors idrottsutövande. Med det avses ett åldersspann från då flickor har möjligheten att delta i lokal tävlingsverksamhet till

kvinnor på internationell elitidrottsnivå. Denna breda omfattning har valts för att uppmärksamma förutsättningarna under en kvinnas hela idrottsstig. Ofta påverkar flickors idrottsmöjligheter under barn- och ungdomsåren väsentligt kvinnors förutsättning för elitidrottskarriär.

I denna forskning har begreppet migrationserfarenhet använts i resultat och diskussionsdelen för att benämna kvinnor som vid något skede flyttat till Finland från utlandet (Hedenberg & Hellberg 2017, 14). I det här fallet har man även med migrationserfarenhet menat de personer som är födda i Finland men har en annan etnicitet och kultur. Dessutom är migrationserfarenhet som begrepp inte lika tidsbundet som exempelvis nyanlända är.

De insatser som föreslås i föreliggande forskning ingår i beställaren På samma linje projektets materialguide, som är avsedd för idrottsfältets aktörer som källa till tips för att förbättra idrottande flickors och kvinnors förutsättningar. Projektet På samma linje är ett tvåårigt projekt finansierat av Europeiska Socialfonden under tidsperioden 2018-2020. Projektet är ett sektoröverskridande samarbetsprojekt mellan föreningen Luckan r.f. och idrottsförbundet Finlands Svenska Idrott. Projektets huvudsakliga målsättning är att höja föreningsaktivitas, tränares och ledares kompetens inom jämställdhet, likabehandling och normmedvetenhet. Detta för att kunna motverka trakasserier, diskriminering och mobbning inom idrottsverksamheten. Förutom kompetenshöjning är projektets målsättning också att stärka unga idrottande kvinnor, genom kamratstödsgrupper och genom att ge idrottsaktörer, främst idrottsförbund- och föreningar, verktyg för att förbättra kvinnors idrott inom sin verksamhet.



## 2 Kvinnors och flickors tillträde till idrotten

### 2.1 Kvinnor kommer med i Olympiska spelen

Under de första moderna Olympiska spelen 1896 i Aten tilläts inte kvinnor tävla, eftersom det ansågs vara opraktiskt, ointressant, smaklöst och opassande. Kvinnorna fick för första gången tävla i Olympiska spelen år 1900 i Paris. Då tilläts kvinnor tävla i tennis och golf. Trots detta tävlade tre kvinnor i krocket och en kvinna var med i ett blandlag i segling. Sammanlagt deltog 22 kvinnliga idrottare. Fyra år senare tilläts kvinnorna tävla endast i bågskytte. År 1912 tävlade kvinnor för första gången i vattengrenar som simhopp och simning. Dock deltog inte kvinnor från Amerika i dessa grenar, eftersom de i sitt hemland inte tilläts tävla i grenar utan långkjol. (Wood 2010; Keskitalo & Siitonen 1977, 49-50)

Alice Millat från Internationella Idrottsförbundet för Kvinnor, *Fédération Sportive Féminine Internationale*, grundade Women's Olympic Games som protest mot Internationella Olympiska kommittén, som vägrade tillåta kvinnor tävla i Olympiska spelens friidrottsgrenar. Första spelen arrangerades i Paris 1922, men då Internationella Olympiska kommittén protesterade mot användningen av Olympiska spelen i tävlingens titel, ändrades tävlingen till Women's World Games. Tävlingarna hölls fyra gånger mellan år 1922 och 1934. Under det sista året 1934 deltog idrottare från 19 olika länder. Även tävlingen för år 1938 planerades, men inhiberades då grenar för kvinnor hade inkluderats i Olympiska spelen sen år 1936. (Wood 2016)

År 1928 fick kvinnorna för första gången delta i gymnastik och friidrottsgrenarna diskus, 800m, 100m och 4x100m inom de Olympiska spelen. Vid det här laget hade även konståkning, fäktning och segling blivit tillåtet för kvinnor att tävla i. Under detta år tävlade sammanlagt 2883 idrottare, varav 277 var kvinnor (International Olympic Committee s.a. a) I 800-metersloppet påstods det att flera kvinnor kollapsade på slutrakan, vilket gjorde att grenen förbjöds för kvinnor ända till år 1960. Om så var fallet har dock ifrågasatts efteråt. (Wood 2010)

I Finland var man chockerad över att kvinnor fick delta i friidrottsgrenar inom Olympiska spelen, eftersom mästerskapstävlingar i friidrott hade avskaffats några år tidigare i Finland. Finska Kvinnors gymnastikförbund motsatte sig starkt både kvinnors deltagande inom tävlingsidrotten och de kvinnor som i och med intresset för tävlingsidrott hade grundat en idrottsförening för kvinnor som var sammansluten med herrarnas idrottsförbund. Inom förbundet var man rädd för att männen skulle inkräkta på kvinnornas revir via tävlingsidrotten.

Kvinnor som intresserade sig för tävlingsidrott höll på att bryta det genuskontrakt som tidigare gett kvinnorna ro att utöva sin egen idrott. (Laine 1996, 44)

Det pågick i årtal diskussioner i pressen kring huruvida kvinnors idrott är lämplig för Olympiska spelen. En del män kommenterade saken med att friidrottens olympiska arena var riktad till män och tillägnad manligheten, som skulle förlora sitt värde i och med kvinnors tillträde. En av den finska idrottens mest inflytelserika personer Lauri Pihkala förutspådde att kvinnornas fem friidrottsgrenar skulle bli fem spikar i den olympiska rörelsens gravkista. (Laine 1996, 44-45) Trots dessa diskussioner i samhället ökade kvinnornas andel i de Olympiska spelen gradvis från och med år 1932 (Keskitalo & Siitonen 1977, 50-51)

År 1984 inkluderades tre skyttegrenar för kvinnor i de Olympiska spelen. Samma år tog också en muslimsk kvinna, Nawal El Moutawakel från Marocko, för första gången guld i Olympiska spelen på 400 meter löpning. År 1996 introducerades softboll, den första grenen avsedd endast för kvinnor, dock inte längre idag en gren inom Olympiska spelen. År 2000 fick kvinnorna tävla i tyngdlyftning och fyra år senare i freestylebrottning. (Wood 2010) År 2012 skickade Saudi Arabien, Qatar och Brunei idrottande kvinnor till Olympiska spelen i London, vilket betydde att alla nationella Olympiska kommittéer nu hade skickat idrottande kvinnor till spelen. Samma år inkluderades kvinnornas boxning i Olympiska spelen. (Wood 2010) År 2014 fick kvinnor också tävla i backhoppning (International Olympic Committee s.a. b).

Alla grenar är ändå inte jämställda ännu. Fortfarande är nordisk kombination endast för män, men finns förslagen att bli öppen för kvinnor i år 2026 Winter Olympiska spelen, samt konstsim och rytmisk gymnastik endast för kvinnor (Kaivosaaari 2012, 18; Perkins 2019; Wood 2010). Även om nästan alla OS sporter i dagens läge är öppna för både män och kvinnor, så delas fler medaljer ut till män, då män tävlar i fler discipliner. Exempelvis inom brottningen tävlar kvinnor i sex viktclasser, medan män tävlar i tolv. I boxning tävlar kvinnor i tre viktclasser, medan män tävlar i tio. I skytte tävlar kvinnor i sex grenar, medan män tävlar i tio. (Nilsson 2016)

## **2.2 Kvinnors idrottsutveckling i Finland**

Organiserade idrottskulturen för kvinnor kom igång redan på slutet av 1800-talet i Finland, innan tävlingsidrottens genombrott på 1890-talet i hemlandet (Laine 1996, 39-42; Laine 1992, 118). Den första gymnastikföreningen för kvinnor, *Gymnastikföreningen för Fruntimmer i Helsingfors* grundades 1876 och den nationella organisationen *Finska Kvinnors Gymnastikförbund* grundades år 1896 (Arponen 1981, 127).

Förbundet verkade enligt den svenska Ling-gymnastikens ideologi som bland annat stod för jämlikhet och var emot prestationer och tävlingsinriktad idrottsverksamhet. Gymnastikförbundet skapades runt en kvinnospecifik verksamhet, vilket gjorde att den godkändes som kvinnornas egen verksamhet som inte stred mot herrarnas tävlingsidrott. (Laine 1996, 40-42)

Vad gäller ledning och beslutsfattande organ inom kvinnornas gymnastikrörelse avvek Finland från andra länder. Exempelvis styrdes kvinnornas gymnastikförbund av kvinnor i Finland, inte män. Egna gymnastikföreningar för kvinnor grundades främst bland medel- och överklass i Finland. Arbetarklasskvinnor och kvinnorna på landet blev istället medlemmar i föreningars kvinnoavdelningar, som var grundade dels av män, dels av kvinnorna själva. Detta gjorde att kvinnor var en minoritet i de beslutsfattande organen, även om kvinnoavdelningarna var självstyrda. Först på 1940-talet fick kvinnor ledande poster inom förbunden eller distriktens beslutsfattande organ. (Laine 1991, 51)

På slutet av 1800-talet blev gymnastik en godkänd motionsform för kvinnor, som även rekommenderades för kvinnor (Laine 1992, 103-113). Arponen (1981, i verket Kaivosari 2012,14) menar att på den tiden var kvinnors möjligheter till fysiska aktivitets fritidssysselsättningar väldigt begränsat. Gymnastiken tränade även egenskaper som gick ihop med kvinnorollen, då man med gymnastikutövande strävade till god hälsa, skönhet och behärskande av den egna kroppen (Laine 1992, 113). Utövande av gymnastik ansågs även stärka kvinnans förmåga att föda friska och samhällsdugliga barn (Laine 2000, 16). Även om kvinnor uppmuntrades till gymnastik och fysisk aktivitet, begränsades kvinnors idrottsaktiviteter mycket striktare än männens. Därför kategoriserades olika idrottsgrenar enligt lämplighetskalor som mindre lämpliga och farliga för kvinnor. (Hakulinen 1996, 12)

Forskaren Laine tar upp att skolornas idrottsfostran styrdes enligt gymnastikens ideologi. Andra grenar kunde också läras ut, så länge de utövades i hälso- och rekreationssyfte. (1996, i verket Kaivosari 2012, 14) Under samma tidsperiod ville man via gymnastiken väcka hos pojkar intresse för så kallad manlig idrott. Det hade att göra med fosterlandets ideal för försvar och tillägnande av mansrollen. Utövande av gymnastik ansågs även effektivt socialiseringen av könsrollerna hos flickor och pojkar. (Meinander 1992, 87)

Enligt Kirjavainen deltog i Norden kvinnor undantagsvis i tävlingsidrottsverksamhet till skillnad från resten av världen och man såg inte heller behovet av att ifrågasätta kvinnors deltagande i tävlingsidrotten. Först efter att tävlingsidrottsrörelse hade blivit mer strukturerat för männen, infördes det begränsningar i kvinnors deltagande. (1939, i verket Kaivosari

2012, 14-15) Ett exempel är första skidtävlingen i Finland, som arrangerades i Tyrnävä år 1879, där kvinnornas deltagande inte nekades och därmed tävlade i samma klass med männen. Rodd däremot däremot har ända från början haft egna klasser för kvinnor. (Laine 1992, 118)

Överlag sökte ändå idrottens damsida sin plats i 1900-talets början i Finland (Kaivosari 2012, 15). Första uppsvinget anses ha kommit efter år 1906, då medborgare aktivt lockades med idrott till olika folkrörelser och flera idrottande kvinnor deltog i idrottstävlingar samt hade tävlingsresultat. De första nationella tävlingarna i löpning för kvinnor arrangerades år 1908 (Laine 2000, 29, 40). Finska kvinnor var de första i världen som fick officiellt delta i skidsporten. År 1886 hade kvinnorna en egen klass i en skidtävling i Impilahti samt från och med 1911 fick kvinnor kämpa om finska mästerskap i skidning. (Raatikainen 1978, 7) Speciellt inom arbetarföreningar, var kvinnornas idrottsutövande aktivt. Vid sidan om den politiska verksamheten gav de kvinnor ovanligt många tillfällen till idrottsutövande. På den borgerliga sidan avstängdes istället kvinnor från vissa grenars mästerskapstävlingar (Laine 2000, 57). En viktig aspekt som även påverkade uppsvinget var att kvinnors idrottsutövande fick utrymme i pressen. Den moderna kvinnotypen fick sitt genombrott i samhället: den moderna kvinnan ansågs vara ambitiös och inte rädd för att delta i tävlingsidrott och därmed förbättra jämställdheten mellan könen. (Keskitalo & Siitonen 1977, 53-54).

Den livliga uppgången som idrottens damsida hade upplevt ända till 1920-talet fick dock motstånd, då man började ifrågasätta kvinnors deltagande inom olika idrottsgrenar. Speciellt bland de som satt i ledningen för olika idrottsorgan ansågs tävlingsidrott olämpligt för kvinnor. Laine (1984, i verket Kaivosari 2012, 15-16) tar upp att bakslaget för kvinnors idrott var tidigare nämnda Olympiska spelen år 1928, då kvinnor hade ansetts kollapsa på målrakan, som hade fått även reaktioner i Finland. Ledningen av kvinnogymnastiken fortsatte att motsätta sig all sorts tävlingsidrott för kvinnor, så som de hade gjort ända från början. Man argumenterade för detta med att man var rädd för att kvinnornas deltagande i tävlingsidrotten skulle leda till en alltför ensidig träning, hälsoproblem och förändringar i utseendet. Efter Olympiska spelen i Los Angeles 1932, kom man på att man kunde öka Finlands framgång i Olympiska spelen genom att ta med kvinnor. Då grundades den första idrottsföreningen för kvinnor med tävlingsverksamhet i Helsingfors. Tävlingsidrott blev speciellt populärt bland akademiska kvinnor. Dock blev framgången i Olympiska spelen i Berlin år 1936 såpass liten, att männens intresse för kvinnors idrott sjönk. (Laine 1996 44-45; Vasara 1997, i verket Kaivosari 2012, 15-16)

Efter kriget fick kvinnors idrott uppleva en till uppgång mellan åren 1945-1960, då kvinnors idrottsmöjligheter utvidgades och uppnådde internationell framgång. Till den tidigare grenrepertoaren (friidrott, simning, skidåkning, boboll, korgboll, skrimning samt snabbåkning) kom nya grenar, som orientering, paddling och bordtennis. (Laine 2000, 149, 235) Tidigare hade kvinnorna svårt att få sin röst hörd i en mansdominerad idrottsrörelse utan egen organisation i bakgrunden. Under 1940- och 1950-talet arbetade man för att ändra idrottsorganisationernas struktur, på både kvinnornas och männens initiativ. Under kriget ökade kvinnornas samhällsansvar, då männen var vid fronten, vilket gjorde att kvinnorna förutom att ta plats i arbetslivet även gjorde det på idrottsfältet. (Laine 1996, 46) Inom takorganisationerna upplevde man att man behöver omorganiseras för att utveckla idrottens damsida. År 1952 grundades i Finlands Gymnastik och Idrottsförbund en centralkommitté för kvinnoidrott, vars uppgift var att koordinera idrottens damsida. Denna kvinnokommitté satsade speciellt på att öka kvinnors deltagande i medlemsorganisationernas ledar- och tränarutbildningar. I distrikten arrangerades aktivt samlingar, där man behandlade kvinnors motions- och idrottsverksamhet och vars syfte var att planera föreningsverksamheten. Kommittéarbetet fortsatte ända till 1970-talet men aktiviteten minskade redan under 1960-talet. Under 1990-talet togs jämställdhetsfrågan upp igen på förbunds nivå, mycket senare jämfört med de andra nordiska länderna. (Arponen 1981, 201; Laine 1996, 48-49).

År 1995 publicerade Piikkarit-arbetsgruppen en jämställdhetsöversikt, som visade att idrottskulturens maskulina drag och tillvägagångssätt hade hindrat kvinnor från att förbättra sin ställning inom idrottskulturen i Finland (Opetusministeriö 1995, 4-10). Kvinnors deltagande inom tävlingsidrotten hade ofta varit beroende av den manliga ledningens intresse, vilket har varit begränsat (Laine 1996, 45).

### **3 Idrottens sociala strukturer**

#### **3.1 Normer**

Normer handlar om outtalade och inlärdade regler som man handlar enligt och som fördelar makt mellan personer. Normerna sätter ramar för vem som inkluderas och vem som exkluderas. Genom att människor följer normer upprätthålls dom. Normer kan därmed utmanas och förändras. (SISU Idrottsböcker s.a.) Ifall man inte följer eller avviker från normerna, blir man påmind om dem då man bryter dem. Då man bryter normer har det oftast följder. (Larsson 2018, 59)

Ett exempel på att bryta normer ur historien är de strikta förväntningar som fanns kring klädseln för idrottande kvinnor då kvinnorna kom med i idrottsrörelsen. Klädseln orsakade motstridigheter kring kvinnonormen. Klädseln var ett sätt att kontrollera människors beteende. Kvinnor blev utpekade då de bröt mot allmänt godkända klädregler, till exempel då de klädde sig i byxor. Det publicerades även klädselanvisningar i tidningar så att inte idrottande kvinnor skulle sticka ut. Problemet var dock att idrottsklädseln i form av kjol inte var praktisk och orsakade problem bland annat inom skidåkningen. Först på 1920-talet blev byxor mer allmänt och accepterat bland idrottande kvinnor. (Hakulinen 1996, 11-12)

En normmedveten idrott handlar om att man är medveten om normer som förekommer inom idrotten och om vilka privilegier och begränsningar som existerar för utövare och ledare. För att skapa förändring ligger makten hos dem är privilegierade. (SISU Idrottsböcker s.a.) Enligt forskaren Jesper Sundberg finns det inom idrotten strikta normer som styr bland annat hur idrottare bör se ut (Svensson 2014).

##### **3.1.1 Könsnormer**

I likhet med normer i allmänhet handlar också könsnormer om förväntningar på hur personer antas bete sig eller se ut. I Finland råder en stark tvåkönsnorm, det vill säga att man kategoriserar personer enligt två kön: kvinnor och män. Könsnormer leder till uppfattningar som exempelvis att en viss bransch passar ett visst kön bättre. Normer och roller går lätt in i varandra. Normer kan vara ett säkrare begrepp att använda istället för roller eftersom roll kan uppfattas som en roll som man kan ta av sig. Normerna existerar oberoende om man ville det eller inte. (Institutet för Valfärd s.a.)

Samhällets patriarkala styrning, som funnits ända sedan antiken, har format så kallade kvinnliga och manliga könsroller. I dessa roller har mannen förväntats inneha ledarställning medan kvinnan varit i underläge och följt mannen. Dessa könsroller levde vidare i flera

århundraden. Männerna förväntades inneha familjens maktposition genom att ta som sin uppgift att leda och försörja familjen. Kvinnors uppgift igen var att föda barn, vårda, vara attraktiva, ta hand om hemmet och vara beroende av sin man. Kvinnor tilläts inte utöva fysiska aktiviteter utöver vad hushållsuppgifterna krävde. (Woods 2011, 222)

Då idrotten började organiseras kritiserades kvinnors idrottsutövande och tävlingsidrottande. Underlag för kritiken fick man från utlåtanden av både läkare och forskare, som ansett att idrott är olämpligt för kvinnor. Enligt dessa synsätt var idrott farlig för "det svagare könets" hälsa, då de kunde skada kvinnas kropp, fertilitet och kön. Idrott ansågs också vara skadlig för kvinnans förmåga att föda, vilket betydde mycket i samhället då moderskap ansågs vara kvinnans viktigaste uppgift. Ännu i mitten av 1900-talet ansåg läkarna att idrott var olämpligt och oanständigt för kvinnor. Dessutom ansågs idrottsutövande sätta kvinnligheten på prov hos idrottande kvinnor (Hakulinen 1996, 11-13)

Kvinnor accepterades gradvis in i idrotten enligt vad som gick ihop med kvinnonormen. (Hakulinen 1996, 11) Därmed har kvinnor haft lättare att delta i grenar som ansetts vara feminina och krävt kvinnliga egenskaper, så som till exempel estetisk användning av kroppen, balans, samt grenar där man uttryckt sig med sin kropp och haft lätt utrustning (gymnastik, konståkning, simhopp, golf, tennis). Traditionella manliga grenar har haft drag som gått ihop med den manliga normen. Dessa grenar har kännetecknats av tung utrustning, flygande i luften, fysisk kontakt eller aggressivitet, uthållighet (tyngdlyft, slägga, backhopp, tresteg, spjut, boxning, långdistanslöpning). Dessa grenar var inte förbjudna för kvinnor men tävlingarna arrangerades på ett sätt som gjorde det problematiskt för kvinnor att delta. (Cahn 1994, i verket Pirinen 2006, 14; Hargreaves 1994, 209-234; Pirinen 2006, 14-15) I den mansdominerade idrottsrörelsen är det inte endast män som begränsat kvinnors idrottande, utan även kvinnor har lagt käppar i hjulet för sig själva och andra kvinnor inom idrottsrörelsen (Laine 1996, 39). Eftersom kvinnors tävlingsidrott begränsats har följderna bland annat blivit att det funnits få idrottande kvinnor som rollmodeller inom idrotten. (Woods, 2011,224)

Idealet för hur kvinnor skall vara förs redan i barndomen över till flickor tillsammans med tron att kvinnor är svagare än män. Man har studerat 9-åriga barn som utfört anaerob cyklingaktivitet, och granskat vad deras upplevelse av deras prestation är. Trots att flickor och pojkar presterade lika bra, upplevde flickorna konstant att de presterade sämre i jämförelse med pojkarna. Enligt Dowling beror detta på att kriterier för fysiska aktiviteter skiljer sig för pojkar och flickor på så sätt att pojkar förväntas hålla en högre standard i varje kategori förutom i vighet. De lägre kriterierna ger intrycket att flickor har mindre förmåga på grund av deras kön. (2000, i verket Roth & Bashow 2004, 249)

Enligt forskaren Young påverkar samhällets kvinnonormer flickors sätt att använda sin kropp. Uppmaningar som att vara försiktig för att skada sig, inte smutsa ner sig och att akta kläderna är typiska för flickor och utvecklar en kroppslig skygghet som ökar med åldern. Då flickor identifierar sig med ett feminint kön kopplar de ihop det med skörhet och tar modell av kvinnors kroppsanvändning och formar sin kroppsanvändning enligt det. Man tar åt sig ett visst sätt att använda kroppen, till exempel att kasta som en flicka och springa som en flicka. Denna försiktighet och kropps begränsning kopplar Young till problematiken med att kvinnan inte utnyttjar hela kroppen vid en rörelseaktivitet, till exempel i kast, utan koncentrerar rörelsen till en del av kroppen, vilket lämnar en stor potential oanvänd. Young lyfter också fram att flera kvinnor inte litar på sin kroppskapacitet och upplever kroppen som en börda som samtidigt måste skyddas. (Young 1980, 142-155)

Det som anses vara kvinnligt och gå ihop med kvinnonormen förstärks genom porträtteringen av idrottsutövande kvinnor i bland annat kvinnors lagnamn. Exempel på detta fann man i Eitzen och Zinn studie från år 1989, var man i ett sampel med över 1000 högskolors och universitets idrottslag påträffade sexism i 38 % till 56 % av skolornas lagnamn, logotyper eller maskotar. Det visade sig att namnen på kvinnornas idrottslag bestod av kvinnliga ord som exempelvis "flickor" eller att kvinnliga tillägg lades till herrlagens namn. Sådana tillägg upprätthåller herridrotten som det normala, medan det kvinnliga är något avvikande som måste framhävas med kvinnliga tillägg. I studien undersöktes också valet av symboler för idrottslagen. En del herrlag använde sig av djursymboler som falkar och björnar medan kvinnornas lag mer använde sig av nallebjörnar och fågelungar. I dessa fall symboliserar falcken och björnen aggressivitet och våld, medan teddybjörnen symboliserar egenskaper som att vara söt och fostrande. (Roth & Bashow 2004, 253)

### **3.1.2 Könsmaktordning och genussystem inom idrotten**

I idrotten speglar samhällsstrukturer som upprätthåller ojämställdhet, som exempelvis könsmaktsordning och genussystem. Med könsmaktsordning avses att män är strukturellt överordnade kvinnor. Ibland kan det hända att man inte vill se sin ställning i denna maktordning, för att man inte känner igen sig i beskrivningen, för att man inte vill se sig själv som ett offer i en samhällsstruktur eller för att man inte vill se sig som en del av ett könsförtryck. Ordningen upprätthålls både på individnivå och på strukturell nivå. Könsmaktsordningen upprätthåller och skapar skillnader i samhället och rangordningar mellan könskategorierna män och kvinnor. (Jönsson 2007, 28-29)



Genussystem används tillsammans med begrepp som könsmaktsordning för att få en djupare förståelse för hur samhällsstrukturerna upprätthåller ojämställdhet. Begreppet genussystem är utvecklat av historikern Yvonne Hirdman som menade att det i varje samhälle finns ordningssystem med förväntningar kring uppgifter, roller och positioner för män och kvinnor. (Jämstall.nu 2013)

Genussystemet är uppbyggt på två principer, manlig överordning och isärhållande. Med manlig överordning avses att det som karaktäriseras som manligt är värdefullare och överordnat det som anses kvinnligt. Mannen är normen och kvinnor uppfattas som undantag och avvikande. Med isärhållandet avses att manligt och kvinnligt hålls isär och ses som motsatser till varandra. I samhällets arbetsliv syns detta både horisontellt och vertikalt, då kvinnor och män dominerar i olika sektorer och på olika positioner. Dessa strukturer upprätthålls av både kvinnor och män (Jämstall.nu 2013; Jönsson 2007, 29; Hirdman 1988, 51)

Genuskontrakt är en del av ett genussystem. Genuskontraktet handlar om konkreta föreställningar på olika nivåer, om hur män och kvinnor ska bemöta varandra. Kontraktet går i arv till följande generation. Kontraktet genomsyrar genussystemet vilket skapar ny särskiljning och rangordning. Genussystemet upprätthålls omedvetet av oss människor, vilket gör att genussystemet blir beständigt. (Hirdman 1988, 54)

Med jämställdhetsarbetet är syftet att bryta dessa ordningar och system. Genom att göra analyser av olika arenor kan man synliggöra och medvetandegöra system och ordningar som bidrar till ojämställdhet. (Jämstall.nu 2013)

### **3.1.3 Heteronormen**

Då en kvinna bryter mot det som inte anses kvinnligt och visar så kallade manliga drag riskerar hon att råka ut för att hennes sexuella läggning, könsidentitet, värderingar och sociala roll ifrågasätts (Griffin 1998, 10-14). Idrottande kvinnor blir ofta stigmatiserade och på det viset styr man och begränsar kvinnors idrottsdeltagande (Wilde 2007, 3)

Heteronormativitet är ett system av normer som styr sexualitet och kön. Förväntningen att människor är antingen män eller kvinnor är heteronormativitetens ideal. Kvinnor och män förväntas vara olika, det vill säga kvinnliga eller manliga. Den sexuella läggningen förväntas vara heterosexuell (Darj, Piehl & Fia Hjelte 2013, 9)

Därmed har heteronormativiteten skapat förväntningar på och begränsningar av idrottande kvinnors sexuella läggning. Under historiens lopp har flickor och kvinnor som varit aktiva

inom idrott riskerat för att bli misstänkta för att vara lesbiska. Under 1950-talet började det speciellt i USA förekomma kraftiga fördomar gentemot homosexuella kvinnor, vilket påverkade kvinnors spelmöjligheter. Kvinnor som gillade idrott och hade mer testosteron i kroppen betraktades misstänksamt i samhället. Tidigare hade genomsnittsmedborgaren bristande kunskap om att det förekommer testosteron och progesteron hos både män och kvinnor. (Woods 2011, 232)

Pat Griffin har öppnat upp problemen som lesbiska idrottare och aktörer inom idrotten råkar ut för. I oron för att förlora sin ställning på idrottsfältet på grund av sin homosexualitet, har en del ljugit om sin sexuella läggning. Diskriminering har också skett genom att inte rekrytera och tillåta lesbiska idrottare i lag. Trots att medvetenheten kring jämställdhet, likabehandling och normer ökar och med den ett inkluderande synsätt, är lesbiska idrottare i riskzonen för att råka ut för trakasserier, exkludering och utfrysning ifall deras tränare eller lagkamrater inte accepterar deras sexuella läggning. (Griffin 1998, 134-185; Woods 2011, 232).

För att bekräfta kvinnors kön har man i Olympiska spelen tidigare utfört könstestning hos kvinnor. Detta berodde på att man hos flera framstående idrottande kvinnor upplevde maskulina drag. Bestyrkande av kön krävdes i nästan 30 år, ända till år 1996. Dock var processen för att undersöka kön väldigt komplicerad, oklar och dyr, och få idrottare blev underkända i testerna. (Genel 2000, 17-21)

#### **3.1.4 Maskulinitetsnormen inom idrotten**

Maskulinitetsnormen, det vill säga föreställningar kring en viss typ av manlighet och hur en idealman skall vara, förhåller sig män och kvinnor till inom idrotten. Flera forskare menar att denna maskulinitetsnorm hindrar kvinnor från att bli tränare och att fortsätta som tränare. En kraftig maskulinitetsnorm påverkar kulturen och jargongen i tränarmiljön, vilket påverkar om kvinnor upplever idrotts- och tränarmiljön attraktiv. (Svender & Nordensky 2019, 33; Shaw 2006, 520-531; Claringbould & Knoppers 2008, 82-91)

Därmed bör man inom idrottsorganisationers jämställdhetsarbete kritiskt se över vilka former av könsnormer och stereotypa föreställningar av kön som förekommer. Exempelvis kring hurdana flickor och pojkar är, vad de vill göra och vad de kan. Man borde även granska förekomsten av maskulinitetsnormen och utmana den. I Sverige har man konstaterat att fler idrottsföreningar vill arbeta för att skapa en jämställdidrott men trots åtgärder leder kunskapsbrist till att ojämställda strukturer upprätthålls. I brist på kunskap kan nämligen åtgärder förstärka bilden av flickors och kvinnors idrott som avvikande, och pojkars och

mäns idrott som norm. (Svender & Nordensky 2020, 42-43) För att kunna bedriva jämställdhetsarbete inom idrotten behövs kunskap och medvetenhet om maktordningar och normer som måste synliggöras och avlägsnas (Riksidrottsförbundet 2020).

### **3.1.5 Könsstereotyper**

Könsstereotyper är ofta omedvetna och negativa fördomar. De är förenklade förväntningar och antaganden kring kopplingen mellan en persons egenskaper och beteenden och personens kön. Ofta är könsstereotyper negativa och omedvetna fördomar. (Institut för Hälsa och Välfärd s.a.) I en amerikansk studie undersöktes om studerande idrottande kvinnor hade upplevt könsstereotyper och diskriminering som idrottare. Resultatet visade att flera idrottande kvinnor inom lagsport upplevde och hade erfarenheter av att bli utsatta för typiska könsstereotyper och fördomar. Cirka 16 procent av deltagarna hade upplevt fördomar eller stereotyptryck på basis av sitt utseende och sin sexuella läggning. Dock kunde man se grenskillnader, eftersom idrottare som utövade individuella grenar i mindre grad upplevde stereotyptryck eller fördomar jämfört med lagidrottare. (Rayburn, Chen & Phillips 2015, 31-33)

Överlag kunde man se att idrottare inom lagsporter och individuella grenar som kräver vighet, skicklighet och är estetiska till sin natur istället för maskulina och kraftfulla, hade mindre sannolikhet att uppleva fördomar. De mest vanliga stereotyperna knutna till prestation som deltagarna hade upplevt, var att kvinnor inte är lika bra och starka som män, att kvinnor är mindre tuffa och tävlingsinriktade och att kvinnodominerade grenar inte är populära och lönsamma. När det kom till beteende och utseenderelaterade stereotyper, var det vanligt att idrottarna på damsidan hade stött på att de ansågs vara för manliga, inte tillräckligt kvinnliga till utseendet samt att de uppfattats vara homosexuella. (Rayburn, Chen & Phillips 2015, 31-33)

Idrottare som representerade minoriteter och spelade lagsporter (som fotboll och korgboll) hade i högre grad upplevt fördomar och stereotyper på basen av deras utseende och etnicitet. Närmare 80 % av deltagarna höll med om att det fanns en skillnad i uppskattning och erkännande inom idrotten på basis av kön. Deltagarna upplevde också att de som idrottande kvinnor var tvungna att kämpa för stöd och synlighet oberoende vilken nivå av framgång de uppnådde. En fjärdedel av idrottarna ansåg att jämställdhet inom idrotten aldrig kommer att uppnås. (Rayburn, Chen & Phillips 2015, 31-33)

## 4 Särdrag inom kvinnors och flickors idrottsverksamhet

### 4.1 Flickor och fysisk aktivitet

Mindre fysisk aktivitet förekommer hos flickor jämfört med pojkar. Enligt den finska LIITU-studien gjord år 2018, uppnådde en tredjedel av 9-15-åriga flickor motionsrekommendationerna, medan respektive procent hos pojkar var 42. Pojkar utförde mer ansträngande fysisk aktivitet jämfört med flickor. Antalet flickor som uppnådde rekommendationerna för fysisk aktivitet sjönk efter 13-årsåldern, varefter antalet flickor sjönk avsevärt. Forskningen visade också, att pojkar överlag var mer fysiskt aktiva jämfört med flickor i 9-15-års åldern. (Kokko, Martin, Villberg, Ng, & Mehtälä 2019, 18-25; Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 29-39)

Flickor deltog också mer i idrottsföretags arrangerade fysiska aktiviteter jämfört med pojkar, medan flickor deltog mindre än pojkar i idrottsföreningars verksamhet (Martin, Suomi & Kokko 2019, 43-46). De populäraste grenarna för flickor var dans, gymnastik och ridning medan pojkar föredrog fotboll, ishockey och innebandy (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 50-51).

Flickor upplevde också fler hinder för utövande av fysiska aktiviteter jämfört med pojkar. De vanligaste hindren som flickor nämnde var att utövande var dyrt, känslan av att vara fysiskt sämre, oro för skador, tidsbrist och upplevelsen av att pojkarna är alltför tävlingsinriktade. Också upplevelsen av fördelar med fysiska aktiviteter, exempelvis utseende, som tidigare varit en av de viktigaste bland flickor, hade sjunkit med en fjärdedel sedan år 2014. Flickorna upplevde sig också mindre kompetenta inom fysiska aktiviteter jämfört med pojkar. (Blomqvist, Mononen, Koski & Kokko 2019, 50-55; Koski & Hirvensalo 2019, 67-74; Polet, Laukkanen & Lintunen 2019, 77-82) Liknande resultat gav Mannerheims barnskyddsförbunds forskning från år 2018, där 32 % av flickorna upplevde att de inte var tillräckligt bra för sin gren och funderade på att sluta, då 23% av pojkarna upplevde detsamma (Mannerheims barnskyddsförbund 2018, 16).

Även internationellt finns liknande studieresultat och där har man också kommit att analysera orsakerna till flickors mindre mängd fysisk aktivitet jämfört med pojkar. För att kunna öka ungas deltagande i idrott och fysiska aktiviteter krävs det att man förstår deras attityder, motivation, hinder och beteenden. Under år 2016 gjordes inom programmet *Girls Active* en studie av över 26 000 högstadielärover i England och Norra Irland, både flickor och pojkar, för att öka förståelse för likheter och skillnader i aktivitetsnivåer och attityder hos unga. Resultatet visade att pojkar är nöjdare med mängden fysisk aktivitet de utövar och njuter

av den mer jämfört med flickor. En annan underliggande orsak till mindre fysisk aktivitet bland flickor, är missnöje med sin kroppsbild, som blir sämre med åldern. Flickor upplevde också lågt självförtroende och motvilja mot att bli betraktade under gymnastiklektioner som markanta hinder för att ta del av fysisk aktivitet i skolan, speciellt i 14-16 årsåldern. Utanför skolan prioriterade flickor, speciellt i 14-16 års ålder, skoluppgifter istället för att vara fysiskt aktiva. En stor del av flickorna (50%) ansåg tävling vara viktigt inom idrotten, men det värderades ändå mer av pojkarna. Flickor ansåg också att de färdigheter som utvecklas under gymnastiklektioner hade mindre relevans i deras liv, jämfört med pojkarna (40% av flickorna jämfört med 60% av pojkarna). Därmed föreslog studien att man genom att variera gymnastiklektionerna anpassar verksamheten både till dem som värderar tävlingselementet och till dem som inte gör det. (Youth Sport Trust & Women in Sport 2017, 2-7)

#### **4.1.1 Fysisk aktivitetsuppfostran hos flickor**

Uppfostran har en väsentlig betydelse för hur flickor upplever idrott och fysisk aktivitet redan under barndomen. Flickor uppmuntras också mindre av föräldrar och skolan till fysisk aktivitet, jämfört med pojkar. (Youth Sport Trust & Women in Sport 2017, 2-7)

Etnicitet, kultur och socioekonomiska faktorer påverkar vilken mängd fysisk aktivitet en ung flicka utövar. Flickor uppvuxna i medelklassen eller övre medelklass har större sannolikhet att delta i intensiv fysisk aktivitet. Flickor som har bakgrund i kulturer med snäva kvinnoroller, dvs. tyngdpunkt i barnafödelse och familj, värderar idrott annorlunda. Likaså är det mer sannolikt att familjer som har det ekonomiskt svårt uppmuntrar flickor att hjälpa till i hemmet och att ta hand om yngre syskon istället för att uppmuntra dem till idrottsutövande och fysisk aktivitet. Flickor som växer upp i fattiga urbana omständigheter kan möta svåra hinder för idrottsdeltagande. (Women's Sport Foundation 2008, 3-7)

## **4.2 Utmaningar inom kvinnors elitidrott**

### **4.2.1 Fysiologiska faktorerens påverkan på kvinnors idrottsprestation**

Antalet idrottsutövande kvinnor har ökat avsevärt på alla nivåer inom idrotten de senaste årtiondena. Även antalet idrottande kvinnor i olympiska idrottsgrenar har ökat. I och med att fler kvinnor tillägnat sig till elitidrotten har man fått mer kunskap om att idrottsutövande kvinnor har större risk att drabbas av medicinska komplikationer jämfört med män. Bland annat löper elitidrottande kvinnor större risk att lida av förlust av benmassa, menstruationsrubbingar och att utveckla ätstörningar. Unga idrottande kvinnor och elitidrottande kvinnor har allmänt högre risk för att råka ut för skador jämfört med elitidrottande män. (Lindén-Hirschberg 2014, 193)

Ätstörningar är ett allmänt hälsoproblem inom elitidrotten och förekommer vanligtvis mer hos idrottande kvinnor än idrottande män. Magnus Lindewalls forskningsresultat visar att kvinnor har en mer negativ syn på kroppen jämfört med män. Hos män korrelerar träning med positiv kroppsuppfattning, medan det hos tränande kvinnor förekommer missnöje med kroppens utseende. Lindewall lyfter också fram att för unga elitidrottande kvinnor inom estetiska idrottsgrenar kan negativ kroppsuppfattning i samband med perfektionistiska egenskaper resultera i ätstörningar. (Riksidrottsförbundet 2004, 7)

Först på sistone har tidigare idrottsforskning gjord på män även gjorts på kvinnor. Enligt forskaren Georgie Bruinvels, var det först kring 1990-talet som det blev accepterat att kvinnor är annorlunda. Speciellt menstruationscykelns och hormonernas inverkan på kvinnors prestationsförmåga har väckt ökat intresse. Tidigare var det ett tabubelagt ämne, trots att det kan ha konsekvenser på prestationsförmågan. Hormonella förändringar kan påverka biomekaniken, ligamenten och muskulaturen. Trots kampanjer vars syfte är att utbilda tränare, fysioterapeuter och idrottare, är det enligt Bruinvels få kvinnliga idrottare som följer upp sin menstruationscykel. (Saner 2019)

Inom idrotten har man börjat tala om triaden *The female athlete triad*, som är förekommer hos unga idrottande kvinnor. Triaden syftar till tre hälsoproblem som är kopplade till varandra: menstruationsrubbnings, lågt näringsintag och minskad benmassa. Om en idrottare har för lågt kostintag kan det resultera i menstruationsrubbnings vilket leder till att kroppen producerar mindre östrogen som är ett essentiellt hormon för upprätthållande av benbyggnad. Ifall en idrottare lider av ett av dessa hälsoproblem är hon i riskzon för att även börja lida av de andra, om hon inte redan gör det utan att veta om det. (Kay 2015)

Rikliga menstruationsblödningar är ett vanligt problem hos tränande kvinnor. Speciellt idrottare inom uthållighetsgrenar är mer mottagliga för järnbrist på grund av att större mängder av röda blodkroppar går sönder, samt svettning. Det har också visat sig att kostens järnhalt inte är tillräcklig för dem som tränar, speciellt inte för kvinnor. Dock är det många idrottare som rutinmässigt använder järnkosttillsäg. Enligt den allmänna tron att järnbrist är mycket vanligt och att kosttillsäg kan vara till fördel för prestationen, uppmuntrar oftast tränare idrottarna att använda järnkosttillsäg utan att känna till idrottarens blodvärden. Mindre än hälften av de kvinnor som utövar idrott har sökt medicinsk hjälp för rikliga menstruationsblödningar, vilket i värsta fall kan leda till trötthet, svaghet, försämrade tankebearbetning och psykologisk morbiditet (sjuklighet) och därmed negativt påverka livskvaliteten. (Bruinvels, Burden, Brown, Richards & Pedlar 2016; Rowland & Kelleher 1989, 197; Liu, Doan, Blumenthal & Dubois 2007, 184-187)

Det finns evidens på att uppföljning av menstruationscykeln kan bidra till mer optimerad träning. Bland annat har USA:s fotbollslandslag för kvinnor följt upp lagmedlemmarnas menstruationscykel och dess symptom och därmed skräddarsytt träningen enligt den. (Kindelan 2019) I Finland har kvinnornas fotbollslandslags menstruationscykel följts upp med mobilapplikationer under några års tid, för att kunna optimera träningen och få information om idrottarens kropp. Enligt läkaren Laukka är det viktigt att inom idrotten följa med idrottarens menstruationscykel för hälsans skull men även för att förebygga skador. (Hirvonen 2020)

Fysiologiska könsskillnader tas inte tillräckligt i beaktande inom idrotten (Lewis, Kamon & Hodgson 1986, 357). År 2014 publicerades en studie som hade som syfte att kartlägga deltagares kön i forskning som publicerats i ett sampl av Sports and Exercise Medicine-tidningar. Resultatet visade att kvinnor var betydligt underrepresenterade i forskningsartiklarna. I genomsnitt förekom idrottande kvinnor i kring 35% av forskningen. Endast 4-13 % av artiklarna hade bara idrottande kvinnor, 18-34 % hade endast manliga deltagare och 53-78% hade både kvinnliga och manliga deltagare. (Costello, Bieuzen & Bleakley 2014, 2-4)

Man har undersökt skillnader i prestationsförmåga hos flickor och pojkar vilket visat att fram till puberteten kan flickor och pojkar vara fysiskt jämlika oberoende av sport. Men då storleken, styrkan och kroppsproportionerna ändras, förändras också den fysiska prestationsförmågan. På grund av biologiska skillnader är skillnaden mellan kvinnors och mäns prestationsförmåga 10-25% i traditionella fysiskt hårda grenar (Mero, Uusitalo, Hiilloskorpi, Nummela & Häkkinen 2012, 11)

Trots detta finns det brister i kvalitet i idrottsforskning på kvinnor, då den förutom menstruation även sällan tar i beaktande deltagarnas eventuella användning av preventivmedel. Forskning visar, att då man tar menstruationscykeln i beaktande i träningsplaneringen kan man bättre optimera träningen och nå bättre resultat i till exempel styrketräning samt i ökande av muskelmassan och förbättrande av syreupptagningsförmågan. Även preventivmedel kan påverka träningsadaptationen. Därmed borde idrottsbiologiska forskningsresultat presenteras separat för kvinnor och män samt innehålla rapportering av menstruationscykelns fas och användning av hormonella preventivmedel. (Taipale & Ihalainen 2019)

Det finns ett klart behov att bättre förstå kvinnors fysiologi och effekterna av hormonella omväxlingar, både positiva och negativa, på idrottares prestation. För att kunna uppmuntra till deltagande och undvika skillnader i könsrepresentation, behövs dessutom en större förståelse av menstruationscykeln för att kunna ta itu med rapporterad negativ inverkan på

träning. För tillfället är kvinnor underrepresenterade i idrottsmedicin forskning, delvis på grund av komplexitet i menstruationscykeln som upplevts som ett stort hinder för att inkludera kvinnor i forskningen. En grundorsak till detta har varit uppfattningen att kvinnor är mer psykologiskt omväxlande och att man genom att använda män som deltagare bidragit till mer meningsfulla resultat med färre deltagare och mindre finansiering. (Bruinvels, Burden, McGregor, Ackerman, Dooley, Richards & Pedlar 2017, 487-488)

#### **4.2.2 Sexuella trakasserier gentemot kvinnor inom idrotten**

Trakasserier delas in i två kategorier, sexuella och könsbaserade trakasserier. Sexuella trakasserier kan bestå av verbalt, icke-verbalt eller oönskat fysiskt beteende med sexuella drag. Könsbaserade trakasserier handlar om icke-önskat beteende riktat mot kön eller könsidentitet, genom till exempel nedvärderande prat om en annans kön. Trakasserier kan ha allvarliga följder, bland annat depression, ångest, skuld, stress, och påverka idrottsutövandet negativt. (Olympiakomitea s.a. b, 6-8)

Internationell forskning visar att idrottare på damsidan oftare råkar ut för trakasserier än män (Kirby & Demers 2013, 145-149). Kvinnor i vissa grenar råkar ut för mer trakasserier än kvinnor i andra. Kvinnor som utövar mer traditionellt maskulina och mansdominerade grenar, som fotboll och ishockey, upplever mer trakasserier jämfört med kvinnor inom mer feminina grenar. (Fasting, Brackenridge & Sundgot-Borgen 2004, 381-384) Åtstörningar, sämre självkänsla, brist på kunskap om trakasserier och extremt beroende av tränare är faktorer som kan öka risken för att bli sexuellt trakasserad eller offer för våld (Cense & Brackenridge 2001, 68-73).

Problemet med internationell forskning gällande trakasserier är att den huvudsakligen endast riktar sig till flickor och kvinnor, och därmed inte kan ge riktlinjer för i vilken grad pojkar och män råkar ut för trakasserier inom idrotten. (Kokkonen 2019, 53)

I Finland är man i startskedet vad gäller forskning på trakasserier inom hobby- och tävlingsidrottsverksamhet (Kokkonen 2019, 53). Finlands Centrum för Etik inom idrotten har fått i uppdrag av några nationella grenförbund att göra en utredning över förekomsten av trakasserier inom respektive gren. En av dessa utredningar publicerades år 2018 och kartlade upplevda sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön i fotbolls- och ishockeylandslaget. Av utredningen framgick att flera kvinnor i landslaget upplever nedvärdering, brist på uppskattning och trakasserier och diskriminering på grund av kön. Oftast var förövaren någon i auktoritetsställning, som grenförbundsrepresentanter och tränare, och andra



idrottare. Idrottarna på damsidan upplevde att de uppskattades mindre jämfört med idrottare från manssidan och att de inte kunde påverka ojämlikheten mellan könen. Överlag hade flera kvinnor i fotbolls- och ishockeylandslaget upplevt sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön. (Hentunen, Laakso & Ikonen 2018, 28)

I en annan Finlands Centrum för Etiks utredning från år 2019 ville man reda ut om tennisspelare hade upplevt sexuella trakasserier i den internationella tävlingsverksamheten. Utredningen riktade sig till dem som spelat internationella matcher under åren 2008–2018 och spelare som var födda efter 1970. Svarsprocenten var 24 % (92/376), varav 15 spelare hade upplevt eller observerat trakasserier. Sju av personerna var kvinnor som hade upplevt trakasserier. En del av dem hade försökt påverka situationen och få hjälp, utan resultat. (Hentunen, Ikonen & Laakso 2019, 3-15)

En tredje utredning publicerades år 2020 och kartlade upplevelsen av trakasserier inom skridskoåkningsgrenar. Utredningen riktade sig till grentränare och idrottare över 16 år, som hade köpt grenens tävlingslicens under åren 2015–2019. Svarsprocenten var 25 (272 idrottare och tränare). Av svararna hade 24 %, de flesta kvinnor, upplevt sexuella trakasserier eller trakasserier på grund av kön. De flesta hade upplevt sexuella trakasserier i verbal eller fysisk form. Utredningen kartlade också upplevelsen av mobbning inom skridskogrenar. 48 % av svararna hade upplevt mobbning, varav flera hade upplevt olika former av mobbning. Största delen av svararna hade inte berättat om saken till någon, eftersom de var rädda för att bli stämplade eller inte trodde att någon kunde hjälpa. (Kyllönen 2020, 3-4)

#### **4.2.3 Synlighet i medierna**

Mer nyhetsbevakning av idrottsutövande kvinnor skulle högst troligt öka intresset för idrottens damside och öka möjligheterna för flickor och kvinnor att se kvinnliga idrottsförebilder (Woods 2011, 240). Inom forskningen på kvinnor inom idrotten har nyhetsbevakningen av idrottens damside beskrivits ensidigt och i mindre omfattning än nyhetsbevakningen av idrottens mansside. Det har ansetts upprätthålla ojämställda könsstrukturer genom att nedvärdera kvinnors idrottsprestationer och uppmärksamma oväsentliga saker, som exempelvis privatlivet. (Kaivosari 2017, 91) En viss objektifiering gör att idrottande kvinnors utseende utvärderas istället för prestationen (Woods 2011, 234). Sexualisering av kvinnliga idrottare i medierna har ansetts mest skadligt med tanke på främjande av jämställdhet. Förutom att presentera idrottarnas utseende tenderar idrottande kvinnor att få representera andra roller, som flickvänner, fruar och mödrar. (Kaivosari 2017, 91)

I den finska pressen har idrottande kvinnor representerats motstridigt. Pirinen tar i sin forskning fram exempel, där hon forskat idrottens damsidas förekomst i dagstidningar och damtidningar under tidsperioden 1950-1990-talet. Kvinnor har fått betydligt mindre utrymme i tidningarna och idrottande kvinnors prestationer har sällan fått plats på sportsidornas första sida. Den minimala förekomsten av kvinnors idrott i pressen har motiverats med att idrottens damsida inte anses lika intressant som herrsidan. Kvinnors idrottsprestationer, framgångar, vinster och rekord har förringats och fokus har ofta legat på idrottarens utseende. Flera nyheter fokuserade också på idrottande kvinnors privatliv. (Pirinen 2006, 37-57)

Med damidrottens onda cirkel avses att då kvinnor inte får synlighet i medierna för sitt idrottsutövande, leder det till att de inte får satsande sponsorer, vilket leder till att de syns ännu mindre. Medierna är ändå inte alltid syndabocken när det gäller synlighet för kvinnors idrott. Enligt Ann-Christine Karhu från YLE är förutsättningarna för kvinnor i till exempel lagsporter inte alltid jämlika: kvinnor spelar matcher i dåligt belysta träningshallar med plexiglas i vägen för kameran, jämfört med män som spelar sina matcher på huvudarenan. Dessa förutsättningar kan grenförbunden påverka. (Mannström 2018)

År 2018 publicerades forskning kring hur ökad mängd kvinnors idrott påverkar åskådarens intresse och fördomar gentemot kvinnors idrott. Resultatet visade att fördomarna minskade men intresset var detsamma. I diskussionen framkom att testgruppen i studien var studerande som inte var särskilt intresserade av sport och att man hellre borde ha haft barn och män som ofta är intresserade av sport som testgrupp, vilket kunde ha gett ett annorlunda resultat. (Scheidler & Wagstaff 2018)

Man har undersökt hur jämställdhet inom sportjournalistiken förverkligas i bilder och text. Det har gjorts både kvantitativa och kvalitativa analyser. En metod som använts är att räkna mängden förekommande bilder och texter på idrottande kvinnor och män. Man har även undersökt hur skärmtid på TV fördelas mellan idrottande kvinnor och män, artiklarnas placering på sportsidorna och hur omfattande artiklar har skrivits om idrottande kvinnor. Dessutom har man undersökt hurdana nyheter som skapas av idrottande kvinnor jämfört med män då det kommer till språkbruk, stereotyper och beskrivning av egenskaper. (Pirinen 2006, 24)

I USA har forskaren Frisby undersökt år 2016 mikroaggressioner gentemot idrottsutövande kvinnor. Med mikroaggressioner avses nedvärderande beteende som rasism, sexism, förringande av prestationer och att vara utsatt för skämt. Resultaten visade att mikroaggressioner gentemot idrottsutövande kvinnor ökade med 40 % från Olympiska spelen sommaren 2012 till Olympiska spelen sommaren 2016. Forskarna identifierade mikroaggressionsfall

som inbegrep sexuell objektifiering, behandlande av kvinnorna som andra klassens medborgare, rasistiska eller sexistiska språkbruk eller skämt, begränsade könsroller och fall där kvinnors kropp blev fokus. Mikroaggressioner riktades även i större mängd gentemot kvinnor som utövade mer maskulina idrottsgrenar. Dessutom riktas mikroaggressioner i större mängd mot idrottande kvinnor med annan hudfärg än vit. Med statistiken ville man kunna utbilda media och allmänheten i hur man kan undvika dessa fallgropar. (Hurst 2017)

År 2017 belönades YLE med *Sinivalkoiset Piikkarit*-huvudpriset av Undervisnings- och kulturministeriet för sitt jämställdhetsarbete inom idrotten. YLE gjorde en omfattande kartläggning av hur jämställdhet könen emellan förverkligades i deras innehåll. På basen av resultaten formade YLE en handlingsplan med åtgärder för förbättrande av jämställdheten inom sportjournalistiken. Med handlingar som YLEs, skapas en mer jämställd medie- och idrottskultur. Det har på lång sikt positiv påverkan på bland annat attityder, idrottsutövande och ledningen inom idrotten. (Ojamies 2017)

#### **4.2.4 Kvinnor som tränare**

I Finlands nationella olympiska grenförbund är 61 % av de registrerade tränarna kvinnor. Den höga siffran kommer från simningens 1620 registrerade kvinnliga tränare. På elitnivå är 21 % av tränarna kvinnor. (European Union & Council of Europe 2019) Då man tar alla nationella grenförbund i Finland i beaktande, var 27 % av de professionella tränarna kvinnor i de finska grenförbunden år 2018 (Lehtonen 2019).

Globalt är statistiken låg då det handlar om kvinnor som tränare. Man har forskat på kvinnliga tränares betydelse inom idrotten, vilket har visat att kvinnliga tränare har en stor betydelse inom idrotten. Det är viktigt att det finns möjligheter för idrottande kvinnor att ha kvinnliga tränare. Rollmodeller av samma kön påverkar också den egna självuppfattningen positivt, då de utmanar stereotyper om kön och ledarskap samt erbjuder olika perspektiv, insikter och råd. Kvinnliga tränare får antalet kvinnliga tränare att öka, genom att helt enkelt ge synlighet till kvinnor som tränare och därmed inspirera andra kvinnor till tränarskapsuppdrag. (Haigh 2017)

#### **4.2.5 Att livnära sig som professionellt idrottsutövande kvinna**

Statistiken visar att antalet kvinnor med professionell idrottskarriär i Finland är lågt. År 2017 fanns det 1380 registrerade professionella idrottsutövare i Finland, varav 1,6 % var kvinnor. Talen grundar sig på olycksfallsförsäkringscentralens register, dit föreningarna har anmält idrottare som tjänar mer än 11 190 € per år på sitt idrottande. I statistiken har 8–12 kvinnor

med professionell idrottskarriär varit registrerade under åren 2011–2017. Speciellt i Finland finns det inte en professionell marknad för kvinnors lagsport. (Lämsä 2018)

När det kommer till högst betalda idrottare globalt, är kvinnornas antal minimalt. På Forbes lista för 2019, som inkluderar både prispengar och stödpengar, är Serena Williams den enda kvinnan, på plats 63, bland de 100 mest betalda idrottarna. (Forbes 2019) De mest lönsamma stöдавtalen får oftast elitidrottande kvinnor i mer traditionellt feminina grenar som tennis och konståkning (Badenhausen 2012).

Möjligheterna för kvinnor att utöva en professionell idrottskarriär har ökat inom tennis, golf, korgboll och fotboll. Även inom andra grenar som gymnastik, friidrott, konståkning och simning erbjuds vinstpengar och stödmöjligheter då Olympiska Kommittén har godkänt professionella idrottare. Flera kvinnor har ändå svårt att uppehålla en professionell idrottskarriär, då det inte är ekonomiskt möjligt. (Woods 2011, 238)

Kvinnor har inte heller alltid samma vinstpengar som männen. Detta motiveras med att kvinnor spelar på annan nivå jämfört med männen, vilket av en del anses påverka åskådarens intresse negativt, skillnader i antalet matcher och att herrarnas spel lockar mer publik, vilket ger en större inkomst som syns i prispengen. (Woods 2011, 238)

Den ekonomiska ersättningen för idrottare är inte jämställd mellan män och kvinnor. År 2017 publicerades en utredning som rundradion i tre nordiska länder (YLE, SVT och NRK) gjort om elitidrottarens inkomster ur ett jämställdhetsperspektiv. Till den finska biten av utredningen valdes 12 grenar med 56 manliga idrottare och 50 kvinnliga idrottare. Resultatet visade att männen får största delen av ersättningarna som utbetalas inom elitidrotten. Männen euro motsvarade för kvinnor 3 cent inom elitidrotten. Endast inom skidskytte, snowboarding och brottning tjänade kvinnor i genomsnitt mer än männen, vilket handlade om några enstaka framgångsrika kvinnor. (Kössö 2017)

Inom idrotten har man börjat reagera på den rådande ojämställdheten när det kommer till löner för idrottare, som har synliggjorts i media. Under våren 2019 informerade YLE att Finska Ishockeyförbundet hade bestämt för att betala guldbonus åt deras damsidas landslagsspelare. Fortfarande finns det skillnader i de utbetalda ersättningarna. I Finlands ishockeyförbund är guldbonusen för världsmästerskapen 7000 € för kvinnor, medan motsvarande bonus för männen är 27 000 €. Internationella Ishockeyförbundet betalar männens prispengar, men kvinnornas betalas av det nationella förbundet. (Hirvonen 2019)

Internationella bollförbundet Fifa meddelade år 2018 att det fördubblar kvinnornas prispengar för världsmästerskapstävlingarna. Ökningen betydde att prispengar på 15 miljoner dollar blev 30 miljoner. Förr männen var VM-slutfinalens summor året innan 400 miljoner dollar. (STT Urheilu 2018)

Det finns exempel på förordningar som styr kvinnors möjligheter till att få samma förutsättningar som männen inom idrotten. År 1972 slogs lagen Title IX fast i USA, vars syfte är att förbjuda diskriminering på grund av bland annat kön i alla statligt finansierade utbildningsprogram. Innan lagen stiftades, utövade en av 27 flickor idrott. Idag utövar två av fem flickor idrott. (Women's Sport Foundation, 2016) Title IX anses som en delorsak till att USA:s idrottande kvinnor klarar sig så bra inom Olympiska spelen, där de tagit mer än hälften av guldmedaljerna av hela USA:s landslag. (Brooke-Marciniak & Varona 2016)

## 5 Arbete för en jämställd idrott

### 5.1 Förordningar och policy för en jämställd idrott

Det finns flera förordningar och policy för en jämställd idrott. Finska Idrottslagens syfte är att minska ojämlikhet inom motion och idrott. Lagen framhäver vikten av att främja likabehandling, jämlikhet och kulturell mångfald. Den nya lagen trädde i kraft 2015, vilket gjorde att för att en idrottsorganisation skall beviljas statsbidrag, krävs det att organisationen bland annat har som syfte att främja likvärdighet och jämlikhet. (Idrottslagen 10.4.2015/339)

För Europeiska kommissionen är jämställdhet en grundläggande princip. År 2013 godkändes ett förslag på strategiska åtgärder för åren 2014–2020 för att uppnå målet om jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrotten. Förslaget innehåller strategier och rekommendationer för hur styrande organ inom idrotten kan utföra åtgärder på nationell och internationell nivå för att åstadkomma mer jämställdhet inom idrotten. I förslaget uppmanas idrottsorganisationer att främja jämn könsfördelning i olika beslutsfattande organ och ledningar inom idrotten samt inom träning. Dessutom uppmanas idrottsorganisationer att bli av med icke-lagstiftningsrelaterade barriärer som försvårar kvinnors aktivitet inom idrotten. (Eige 2015)

Trots att kvinnor i början av de moderna olympiska spelen inte tilläts delta i tävlingar, har Internationella Olympiska kommittén nu arbetat med motsatt tankesätt och har en viktig roll i att skapa en positiv trend och öka kvinnors deltagande i idrott. De senaste 30 åren har IOK arbetat med att förespråka kvinnors deltagande, genom att uppmuntra både nationella olympiska kommittéer och internationella idrottsförbund att öka kvinnors närvaro på idrottens alla nivåer. (International Olympic Committee s.a. c)

Internationella Olympiska kommittén presenterar sitt försök i att skapa en mer jämställd idrott i Olympiska spelen genom statistik över deltagarantal. Deltagarantalet har ökat från att 2,2 % av totala deltagarantalet var kvinnor år 1900 till 45,2 % kvinnor år 2018. Olympiska spelen för ungdomar år 2018 var första Olympiska spelen med jämställda deltagarsiffror (49,7% kvinnor). (International Olympic Committee s.a. c)

En av de mest resultatgivande åtgärderna har varit Internationella Olympiska kommitténs förpliktelse till att skapa mer möjligheter för idrottsutövande kvinnor genom att utvidga det olympiska programmet till att inkludera mer grenar för kvinnor. Från och med år 1991 har det krävts att alla nya grenar som kommit med i Olympiska spelens program även inkluderar

en gren för kvinnor. Internationella Olympiska kommittén har också arbetat mycket med de internationella Idrottsförbunden för att inspirera till kvinnors engagemang inom idrotten genom deltagarmöjligheter i Olympiska spelen. Förutom jämlik fördelning av grenar är även Internationella Olympiska kommittén med i projekt (både på Internationella Olympiska kommitténs och på de nationella olympiska kommittéernas nivå) och arbetar för att kvinnor skall komma med på ledarpositioner för att göra klyftan mellan könen mindre. (International Olympic Committee s.a. c)

Finlands Olympiska Kommitté har år 2020 publicerat Idrottens ansvarsprogram för åren 2020–2024, där en av de fem punkterna är att ansvara för att jämställdhet förverkligas inom idrotten. En av programmets målsättningar när det kommer till jämställdhet är att var och en inom idrotten skall känna sig välkommen att idrotta och motionera oberoende av bland annat kön. Jämställdhetsprogrammet skall förverkligas i praktiken genom att inkluderas i planer som bedöms och följs upp. (Olympiakomitea s.a. a)

## **5.2 Strategier som använts för en jämställd idrott**

World Health Organisation uppger att samhällets olika idrottsaktörer (bland annat skolor och idrottsföreningar) har en väsentlig utmaning i att utveckla former av fysisk aktivitet som uppfyller flickors behov och intressen. Men istället för att fokusera på "flickvänliga" sporter, borde man se hur man kan utveckla idrotter till att bli mer "barnvänliga" och "ungdomsvänliga". För att åstadkomma detta, rekommenderar WHO att fysiska aktiviteter borde planeras så att de ger möjlighet till glädje och helhjärtat deltagande, samt erbjuder en känsla av tillfredsställelse och att man lyckats. Fysisk aktivitet borde från tidig ålder, för alla barn, fokusera på rörelse istället för idrottsresultat. För att få unga att mer ta del av fysiska aktiviteter är det viktigt att tänka på hur fysiska aktiviteter instrueras och byggs upp. (Bailey, Wellard & Dismore 2004, 7)

Enligt World Health Organisation är det även viktigt att se över och lyfta fram ingrodda normer, som kan exkludera och avskräcka unga från att delta. Istället borde man inom idrotten omfatta kriterier som uppmuntrar och förenar alla ungdomar. För att kunna uppmuntra flickors deltagande i fysiska aktiviteter är det viktigt att reflektera över lokala kulturer och deras behov. Idrottsorganisationer borde ha kvinnor i nyckelroller, som till exempel tränare, mentorer och rollmodeller från lokala kretsar och skolor. Ju mer fysiska aktiviteter som erbjuds åt flickor, desto aktivare är de. Strategierna för detta bör ta i beaktande att miljöer och faciliteter är trygga och tillgängliga. (Bailey, Wellard & Dismore 2004, 7)

Det finns exempel på länder som arbetat mycket och länge för en jämställd idrottsrörelse. Inom Sveriges Riksidrottsförbund har man redan en lång tid arbetat med jämställdhet inom idrotten. Idag är jämställdhet en viktig faktor i deras Strategi 2025 för utformningen av en framgångsrik idrott. (Riksidrottsförbundet 2020). År 2005 togs i den svenska idrottsrörelsen jämställdhetsintegrering i bruk som strategimetod. Jämställdhetsintegrering innebär att jämställdhet tas i beaktande i ordinarie beslut, - underlag, - instanser och personer. På det viset arbetar man också för att samhället skall bli jämställt genom att idrotten är det. (Åström 2011, 12-42)

I Sverige har man konstaterat att fler idrottsföreningar vill arbeta för att skapa en jämställd idrott men trots åtgärder så leder brist på kunskap till att ojämställda strukturer upprätthålls. Därmed har man konstaterat att för att kunna bedriva jämställdhetsarbete inom idrotten behövs kunskap och medvetenhet om maktordningar och normer som måste synliggöras och avlägsnas. (Riksidrottsförbundet 2020)

För att kunna arbeta med jämställdhetsintegrering kan man inom idrottsverksamhet ta nytta av dubbla strategier för att ändra förutsättningarna för underrepresenterade inom idrotten. På det viset kan man främja exempelvis idrottande kvinnors och flickors ställning och samtidigt undvika att jämställdhet betraktas som en fråga för kvinnor. Med dubbla strategier i verksamheten kan man synliggöra vad som är norm och medvetandegöra exkluderande normer. Det betyder att man kan förändra förutsättningarna för dem som är underrepresenterade och arbeta med normer som bidrar till att de blir underrepresenterade. (Larsson & Svender 2015, i verket Faskunger & Sjöblom 2017, 112; Sörensdotter 2010, 150-151)

Empowerment, som handlar om handlingsförmåga och handlingsutrymme, kan även som metod stärka idrottande flickor och kvinnor. Förmåga att ta makt över sitt eget liv avses med handlingsförmåga medan handlingsutrymme handlar om tillåtelsen att handla och agera ur en sociologisk aspekt (Winroth & Rydqvist 2008, 278-279). Det finns forskning som visar att empowerment program för unga idrottande flickor och kvinnor har stärkt deras självförtroende, gett känslan av att bli sedd och bekräftad, gett känslan av tillhörighet och medvetandegjort och inspirerat till att arbeta för jämställdhet inom idrott (Lindgren, Patriksson & Fridlund 2002, 242).



## 6 Forskningsmetoder

Denna aktionsforsknings målsättning var att utreda upplevda utmaningar inom flickors och kvinnors idrottsverksamhet samt samla god praxis och metoder, som man kan använda sig av i utvecklingen av förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande. På basis av denna information gavs förslag på insatser som kan förbättra förutsättningarna för flickor och kvinnor inom idrotten. Insatserna ställdes till projektet På samma linjes förfogande och inkluderar förslag på insatser riktade till individer, föreningar, förbund och kommuner för att förbättra flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Förslagen på insatser utnyttjades i utvecklingen av den guide som projektet På samma linje gav ut i februari 2020. Guidens syfte är att öka medvetenheten kring kvinnors idrott och ge verktyg för att utveckla den.

Arbetets forskningsfrågor var följande:

1. Vad har utgångsläget varit innan man börjat utveckla flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet?
2. Vilka särdrag för flickors och kvinnors idrottsutövande har framkommit?
3. Hurdana metoder och åtgärder har använts för att utveckla flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet?
4. Vad har utvecklandet av flickors och kvinnors idrottsverksamhet gett för resultat?
5. Vilka insatser kunde individer, idrottsföreningar, idrottsförbund och kommuner göra för att förbättra flickors och kvinnors förutsättningar för idrottsutövande?
6. Vad bör man i framtiden ta i beaktande i utvecklingen av flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet?

### 6.1 Aktionsforskning som forskningsmetod

Detta projekt är utfört som aktionsforskning. I aktionsforskning utförs handling och forskning samtidigt. Forskningen blir arbetslivsorienterad då den inkluderar personer från arbetslivet, som berörs av problemet som man med aktionsforskningen vill lösa. Därmed är samarbete ett relevant element inom aktionsforskningen. I aktionsforskning strävar man till att nå en stadigvarande förändring och den är därmed ett löfte om förbättring. (Kananen 2009, 9-11) Med föreliggande forskning har man velat skapa en djupare förståelse av vilka faktorer som utmanar den ställning kvinnors idrott har på föreningsnivå och på nationell nivå, samt ta fram förslag på åtgärder och metoder för att utveckla kvinnors idrottsutövande på föreningsnivå och på nationell nivå.

Aktionsforskning tillhör den kvalitativa forskningen. Aktionsforskning består till sin karaktär av processer och faser, som strävar till planering, handling och/eller vidareutveckling. (Kananen 2009, 9-11)

Aktionsforskningen börjar där den traditionella kvalitativa forskningen slutar. Skillnaden mellan aktionsforskning och annan kvalitativ forskning är att den kvalitativa forskningen inte strävar till att påverka verksamheten, vilket aktionsforskningen gör. En aktionsforskning kan bestå av olika datainsamlings- och analysmetoder. (Kananen 2009, 22)

I kvalitativ forskning överlag undersöker man processer och vill förstå fenomen så djupgående som möjligt. Intresse för att förstå innebörd, vad människor upplever och ser i vardagen är det som kännetecknar kvalitativ forskning. I kvalitativ forskning utför forskaren forskningen direkt på fältet, genom att intervjua eller observera. (Kananen 2009, 17-19).

Denna aktionsforskning består av olika faser varav två är datasinamling via intervjuer: temaintervjuer och en fokusgruppintervju med experter. Följande kapitel går stegvis igenom forskningsprocessens faser.

## 6.2 Aktionsforskningens faser

I föreliggande aktionsforskning ingick olika faser. De förverkligade faserna presenteras i figuren nedan. Mer om faserna beskrivs i kapitlen 6.3.1-6.3.3.



Figur 1: Projektets faser

### 6.2.1 Fas 1: Planering av projektet och insamling av litteratur

Projektet började med ett möte den 7.3.2019 med På samma linjes projektledare. Under mötet kom man till slutsatsen att arbetet skulle komma med förslag på insatser för idrottsföreningar- och förbund, individer och kommuner på hur de kan förbättra förutsättningar för kvinnors och flickors idrottsutövande. Projektet skulle utföras som aktionsforskning.

Från mars till september 2019 insamlades en litteraturöversikt med tidigare forskning, kvinnors idrottshistoria och särdrag i kvinnors idrottsutövande och idrottsverksamhet.

Den 25 september 2019 hölls ett kort möte med På samma linjes projektpersonal angående utformningen av intervjuerna.

### 6.2.2 Fas 2: Temaintervjuer

Intervju är en kvalitativ datainsamlingsmetod. I en temaintervju har man tillsammans med intervjuobjektet på förhand preciserat temaområden som behandlas under intervjun. På det viset får forskaren tillräckligt med flexibilitet och möjlighet att begränsa teman. (Kananen 2009, 64)

I början var tanken att intervjua idrottsutövande kvinnor om deras upplevelser inom idrotten. Efter en tid ändrades dock målgruppen till personer som arbetat med dessa frågor för att få fram vilka metoder och praxis som fungerat och vilka som inte fungerat i utvecklingen av flickors och/eller kvinnors förutsättningar för idrottsutövande.

Valet och kartläggandet av personer som intervjuades började med ett inlägg i september 2019 på den interna Facebookgruppen för Sportens hus, där de flesta finska nationella idrottsförbund och specialistidrottsförbund finns, för att efterlysa tips på personer inom förbund, föreningar och/eller projekt som arbetat med att utveckla verksamhet som utvecklar idrottens damsida i Finland. Därefter tillfrågades andra personer som arbetat på idrottsfältet om de kände till personer som var bekanta med utvecklandet av idrottens damsida och som kunde intervjuas. Ytterligare tre personer hittades genom sökorden "naisurheilun kehittäminen" på Google, varmed en del föreningar hittades som i sina kanaler berättat att de arbetar för dessa saker. Bland föreslagna personer, föreningar och förbund valdes personer som var stationerade i södra Finland, förutom en person i Österbotten.

Preliminärt var tanken att för intervjuer välja personer som specifikt hade erfarenhet av att utveckla kvinnors idrottsverksamhet. Men eftersom det under kartläggningen av personer kom fram fler personer med erfarenhet av att utveckla flickors idrottsverksamhet och flickors idrottsutövande, togs båda i beaktande. Detta motiverades med att flickors idrottsverksamhet även är en avgörande grund för kvinnors idrottsverksamhet och kan stärka och bygga upp kvinnors idrottsutövande.

Efter kartläggningen av potentiella personer kontaktades åtta personer per telefon och/eller e-post för intervju, varav slutligen sju personer svarade på förfrågan. Kriterierna för de intervjuade personerna var att de endera hade erfarenheten av att ansvara på frivilligbasis för att förbättra och utveckla flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet eller arbeta som anställd med flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet

Av de intervjuade var tre av personerna män och fyra kvinnor. I studien har intervjupersonernas ålder, kön och gren inte specificerats desto noggrannare för att personerna inte

skall gå att känna igen då de är verksamma i små organisationer. Personerna hade arbetat med dessa frågor under de senaste 10 åren eller arbetar med dem för tillfället och representerade endera lagidrott eller individuell idrott.

Under tidsperioden 27.9–9.10.2019 intervjuades de sju personerna. Personerna fick förhandsinformation om intervjun (bilaga 1). Intervjuerna gjordes endera hemma hos de intervjuade eller i deras arbetsmiljö. På grund av lång distans, intervjuades en person via Skype. Intervjuerna utfördes som temaintervjuer (bilaga 2 och 3), med fem olika teman. Till dessa teman fanns stödfrågor. Intervjuerna tog mellan 43 minuter och 1,5 timme.

Intervjuerna bandades in och grundtranskriberades, vilket betyder att samtalet transkriberades ordagrant, men utfyllnadsord, upprepningar, oavslutade ord och enstaka ljud lämnades bort. Också en del samtal som inte alls angick ämnet lämnades bort. I transkriberingen har varje ord tagits med, men ifall diskussionen inte behandlat ämnet så har det inte noterats. (Tietoarkisto s.a.) Slutligen transkriberades sex av sju intervjuer eftersom det under en intervju framkom att personen saknade den form av erfarenhet som forskningen var ute efter, vilket gjorde svaren bristfälliga. Därmed lämnades en intervju från datainsamlingen bort från analysfasen.

De sex intervjuer som slutligen analyserades vidare, var med personer som hade erfarenhet av att aktivt arbeta med flickor och/eller kvinnors idrottsverksamhet. En person fungerade som föreningens verksamhetsledare, tre personer som projektarbetare för att utveckla flickors eller kvinnors idrottsverksamhet och två personer fungerade som träningsansvariga för flickors eller kvinnors idrottsverksamhet.

### **6.2.3 Fas 3: Fokusgruppintervju**

Resultaten av temaintervjuerna granskades kritiskt av en fokusgrupp, vilket blev aktionsforskningens tredje fas. Till fokusgruppsintervjun bjöds muntligt in tre personer. Val av respondenter grundade sig i att personerna hade 1) bakgrund i att utveckla jämställda idrottsförhållanden och 2) erfarenhet av att vara idrottare, styrelsemedlem och/eller arbetstagare inom idrottsförbund.

Fokusgruppintervju kallas även för gruppintervju och expertintervju. Fokusgruppintervju används som metod för att skapa och utveckla handlingsätt. (Anttila 1996, 187) Till en fokusgruppintervju bjuds en mindre grupp personer in på basis av sitt kunnande kring temat och man kan förvänta sig av de inbjudna deltagarna att de kan uttala och diskutera kring temat. Gruppen ges en målsättning som till exempel att komma med idéer, avslöja

attityder och behov eller utveckla verksamhet. I gruppen finns en ordförande som leder diskussionen men inte representerar fokusgruppintervjun. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 60-61)

Gruppens uppgift blev att skapa förslag på insatser som skulle främja förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande. Dessutom var målsättningen med fokusgruppintervjun att skapa mer förståelse kring temat och belysa vad som bör tas i beaktande då man formar insatserna. Som gruppens ordförande fungerade intervjuaren.

Fokusgruppintervjun hölls på Sportens hus i Helsingfors den 5.12.2020. Innan fokusgruppen samlades, delades en Drive-fil med de samlade resultaten från den föregående fasens intervjuer. Fokusgruppintervjun började med att intervjuaren presentera de framkomna resultaten från de individuella temaintervjuerna. Fokusgruppen kommenterade och granskade kritiskt resultaten under resultatpresentationen. Därefter skapade gruppen förslag på insatser som främjar förutsättningarna för kvinnors idrottsutövande på alla nivåer, det vill säga individer, idrottsföreningar, idrottsförbund och kommuner, på basis av temaintervjuernas resultat, samt experternas eget kunnande och erfarenheter. För att förtydliga gruppens föreslagna insatser, skrevs de tillsammans med gruppen upp i en PowerPoint-presentations anteckningsfält.

Intervjun bandades in på telefon med en inspelningsapplikation. Efter intervjun transkriberades inbandningen delvis, ett transkriberingssätt som kan användas ifall det går ihop med datasamlingsanalysen och målsättning. Delvis transkribering sker enligt temaområdet. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 135-143) I denna studie betyder det transkribering utgående från dels de målgrupper (individer, föreningar, förbund och kommuner) som insatserna riktas till, dels andra reflektioner som uppkommer kring temaintervjuernas resultat.

#### **6.2.4 Fas 4: Förslag på insatser**

I februari 2020 skickades förslag på insatser (bilaga 4) till beställaren På samma linje-projektets team. Därefter finslipades insatserna och den 20 februari publicerades guiden *Kvinnlig kraft i idrott – mot en mer jämställd idrott* (Krum 2020). Från aktionsforskningens

litteraturoversikt togs också bakgrundsinformation till guiden.



Bild 1 Reklambild på guiden *Kvinnlig kraft i idrott – mot en mer jämställd idrott* (Krum 2020)

### 6.3 Analys av datainsamlingar

Forskningsfrågorna 1–4 riktades till temaintervjuerna. Forskningsfråga 5 riktades till fokusgruppsintervjun, var gruppen hade till uppgift att skapa förslag på insatser på basen av datainsamlingen från frågorna 1-4 och 6. Den sista forskningsfrågan, om aspekter som bör tas i beaktande då man utformar idrottsverksamheter för flickor och kvinnor i framtiden, ställdes direkt som temafråga endast till temaintervjuernas respondenter. Dock blev temat automatiskt en diskussion även i fokusgruppintervjun. Därmed kombinerades fokusgruppintervjuns datainsamling och temaintervjuns datainsamling till en gemensam resultatdel (7.6).

#### 6.3.1 Analys av temaintervjuernas datainsamling

För att förtydliga analysen och resultaten kategoriserades respondenternas svar enligt forskningsfrågorna. Analysen av en forskningsfrågas datainsamling (tabell 6) gjordes som deduktiv tematisk analys eftersom den frågan hade färdiga teman från tidigare forskning (förekommande av menstruationsrubbingar och ätstörningar) som kodades enligt det. De andra forskningsfrågornas datainsamling är analyserade enligt en induktiv kvalitativ innehållsanalys (tabell 1, 7–8 och 15) och en kombination av deduktiv och induktiv kvalitativ

innehållsanalys (tabell 2–5, 9–14 och 16–17). På det viset blev analysen mer strukturerad och djupgående. I praktiken går olika analysmetoder ihop, då analysmetoderna inte är tydligt avgränsade. Därmed blir man ofta tvungen att tillämpa olika metoder. (Silius 2008)

Tematisk analys är ett sätt att förenkla och är en vanlig analysmetod för att bearbeta kvalitativa datainsamlingar. Med tematisk analys avses att materialet fördelas och organiseras enligt olika ämnen. På det här viset vill man lyfta fram väsentliga teman som belyser forskningsproblemet. Tematisk analys är en lämplig metod för att få väsentlig information då målsättningen är att lösa ett praktiskt problem och ha alternativ på tillvägagångssätt. (Eskola & Suoranta 2000, 174-180)

Föreliggande tematiska analys använder meningar som koder och har gjorts enligt temaregister, där koder (i detta fall meningar) har placerats under ett visst tema. Detta har gjorts genom att skapa en tabell med kolumner i textbearbetningsprogrammet Word. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a) Med kodning avses koder som underlättar analyserande av material (Eskola & Suoranta 2000, 155). Det finns inget rätt sätt att koda. Som kodenheter kan till exempel ord och meningar fungera. Genom att koda får man en mångsidig uppfattning om materialet. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b)

Den kvalitativa innehållsanalysen anses vara en grundläggande analysmetod inom kvalitativ forskning. Den kan användas som enskild analysmetod eller fungera mer allmänt som en referensram för forskning. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103) Då man gör en kvalitativ innehållsanalys förenklar man datainsamlingen och tar bort sådant som inte berör ämnet. Forskningsfrågan styr analysprocessen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110) Analysen går ut på att data kategoriseras genom att ursprungliga uttryck noggrant granskas och man plockar ut så kallade koder som är likadana och som skiljer sig från andra. Koder som går ihop kombineras till en underkategori som namnges med en lämplig titel. På det här viset blir data komprimerat till en mindre helhet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110–111) Efter att ha gjort underkategorier följer abstraheringsfasen som innebär att underkategorier kombineras ihop till överkategorier. Av överkategorierna bildas en övergripande huvudkategori. Genom att kombinera begreppen till kategorier får man svar på forskningsfrågan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111–113)

Det finns olika typer av inriktningar för hur man kan göra en analys. Deduktiv inriktning innebär att teman har bestämts på förhand innan analysen av intervjumaterialet görs, vilket betyder att teman grundar sig tidigare forskning och teorier. Induktiv analys handlar igen om att man identifierar teman på basis av vad som kommer fram i intervjumaterialet. Dock

kan deduktiv och induktiv inriktning kombineras, vilket är en fördel med tanke på validiteten. (Dynamic-work.se 2013) Därför har både induktiv och deduktiv inriktning använts i de tematiska analyserna av föreliggande intervjuer, för att se om tidigare forskning och teorier stämmer överens med detta intervjumaterial och för att belysa också nya aspekter som intervjumaterialet lyfter fram. De områden som kan jämföras med tidigare forskning och teorier har analyserats med en deduktiv inriktning och de områden som inte direkt har forskats på tidigare har analyserats med induktiv inriktning.

Vanligen presenteras citat i forskningsrapporten för att ge belysande exempel och bevis på att forskaren verkligen haft ett datamaterial som grund och som gett ledtrådar till resultaten. Då man använder citat måste man kritiskt fundera på om den intervjuade personen kan bli igenkänd via citaten eller via bakgrundsinformation som ges av den intervjuade. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a) En temaintervju gick på svenska, resten av intervjuerna var på finska. Därmed är de flesta citat översatta till svenska. För att skydda personernas integritet, nämns inte ålder, gren eller verksamhetsform (förening eller förbund) för respondenterna som intervjuats. Titlarna efter citaten är de titlar som personerna har haft då de haft uppdraget i verksamheten.

För vissa teman gjordes kvantifiering, det vill säga hur många gånger vissa koder kommer fram vid en forskningsfråga (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Kvantifieringen gjordes på frågor som ville ta ställning till tidigare forskning (exempelvis erfarenheter av förekommande av ätstörningar hos idrottande kvinnor och flickor) samt på teman som uttryckts av mer än hälften av respondenterna.

### **6.3.2 Analys av fokusgruppsintervjuns datainsamling**

Fokusgruppintervjuns datasamling analyserades genom kvalitativ innehållsanalys med en kombination av deduktiv och induktiv inriktning. Metoden och inriktningen valdes för att ta fokusgruppens expertis och erfarenhet i beaktande och för att få djupare förståelse för den föregående fasens resultat, samt för att reflektera kring litteraturöversikten. Från transkriberingarna och anteckningarna togs koder kring teman. De transkriberade och skriftliga anteckningarna i datainsamlingen analyserades med en induktiv tematisk analys. Framkomna koder analyserades och kategoriserades i underkategorier. Därefter kopplades underkategorierna ihop till huvudkategorier för insatser (individer, föreningar, förbund och kommuner) och andra aspekter som kom fram. Huvudkategorierna kopplades till en övergripande huvudkategori.



## 7 Resultat

### 7.1 Utgångsläget innan man börjat utveckla flickors eller/och kvinnors idrottsverksamhet

Genom analysen kunde man identifiera fem olika teman (tabell 1) som man stött på innan man påbörjat utveckla och förbättra verksamheten för idrottsutövande flickor och kvinnor i sin organisation (idrottsförbund eller idrottsförening). Av dessa alla teman hade respondenterna stött på 1–3 stycken i sin verksamhet. Det övergripande temat för alla teman var *avsaknaden av flickor och kvinnor i idrottsverksamheten*. Detta betyder att avsaknaden av flickor och kvinnor i idrottsverksamheten har varit utgångsläget som gjort att man börjat arbeta för att utveckla och förbättra verksamheten för idrottsutövande flickor och kvinnor.

Avsaknad av flickor och kvinnor i idrottsverksamheten				
Brist på idrottsutövande flickor och kvinnor	Dropout bland idrottsutövande kvinnor	Avsaknad av kvinnor med ansvarsuppgifter	Avsaknad av en stärkande och attraktiv atmosfär för flickor och kvinnor	Exkludering av kvinnor med migrationserfarenhet från idrottsverksamheter
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Föreningens flick- och damverksamhet hade dött ut (3/6)               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Byggt tidigare på verksamhet för pojkar och nu ville man utveckla flickornas verksamhet</li> </ul> </li> <li>- Förlust i kvinnornas värdetävlingar gav insikten att det behövs en större volym av deltagare i grenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hålla kvar idrottarna i den egna verksamheten</li> <li>- Viljan att främja fortsatt tävlingsidrottande efter 18-20 års ålder hos kvinnor</li> <li>- Unga idrottare spelar i ung ålder med damerna vilket lett till tidigt karriäravslut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Öka på antalet kvinnor som tränare</li> <li>- Få mer kvinnor i beslutsfattande organ på distrikts och förbunds nivå</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saknade av en egen "juttu" för kvinnor och flickor</li> <li>- Kunde locka fler kvinnor med i idrotten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Få finländska kvinnor och kvinnor med migrationserfarenhet att röra på sig tillsammans</li> </ul>

Tabell 1: Avsaknad av kvinnor och flickor i idrottsverksamheten (resultat från temaintervju)

*Brist på idrottsutövande kvinnor och flickor* hade hälften av respondenterna som utgångsläge i sin verksamhet. Flickors- och/eller kvinnors idrottsverksamhet hade mer eller mindre dött ut. Förlust i kvinnornas värdetävlingar hade gett insikten om att flickverksamheten behöver utvecklas för att få en större volym av utövare och därmed landslagsidrottare. I ett fall hade man prioriterat att få pojkarnas idrottsverksamhet i skick innan man lagt krut på att utveckla flicksidan.

Man var orolig över *dropout bland unga idrottsutövande kvinnor*. Det hade visat sig att unga kvinnor som satsade på idrott upplevde att de dömdes för sitt val att satsa på idrotten och att omgivningen förväntade sig av dem att de hellre skulle prioritera utbildning och arbete.

En annan dropout-faktor man var orolig för var att de enda skickliga idrottande kvinnorna man hade i sin verksamhet troligtvis skulle lämna organisationen då de upplevde att idrottsföreningen inte stödde deras idrottsliga utveckling. En tredje dropout-faktor handlade om att bristen på flickor och kvinnor i de högre ligorna gjorde att man ofta värvade mycket unga skickliga spelare från de lägre divisionerna. Ofta spelade dessa flickor i flera divisioner samtidigt, vilket innebar att de ägnade all sin tid åt idrotten. Det kunde vara en framgångsrik taktik med tanke på utveckling, men samtidigt leda till att den unga spelaren avslutade sin karriär tidigt då det var arbetsdrygt och spelaren nådde toppen i tidig ålder.

*Avsaknad av kvinnor med ansvarsuppgifter*, som tränaruppdrag och beslutsfattande organ var ett tredje tema som kom fram. Det fanns få kvinnliga tränare och det saknades kvinnor i distrikts- och förbundsstyrelser.

Ett fjärde tema som kom fram var att *det saknades en egen attraktiv och stärkande atmosfär för flickor och kvinnor inom idrotten* som skulle locka kvinnor och flickor till idrotten. Detta gällde speciellt flickor och kvinnor med migrationserfarenhet som inte var vana vid att vara involverade i idrotten. Därmed skulle det behövas sätt att med låg tröskel introducera dem för idrotten.

Den nuvarande idrottsverksamheten ansågs inte heller vara välkomnande för flickor och kvinnor med migrationserfarenhet, det vill säga att *idrottsverksamheten exkluderade dem*. Det visade sig att man vill få finländska kvinnor och kvinnor med migrationserfarenhet att motionera och idrotta tillsammans istället för i egna grupper.

## 7.2 Särdrag för flickors och kvinnors idrottsutövande

Då respondenterna i sina omgivning börjat utveckla idrottsverksamheten för flickor och/eller kvinnor noterades det fem särdrag som lyfts fram i detta resultat. Särdrag som förekommit i flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet är *kulturens och religionens betydelse för kvinnor med migrationserfarenhet* (tabell 2), *inställningar gentemot flickors och kvinnors idrottsutövande* (tabell 3), *könets påverkan på fysisk aktivitet hos barn* (tabell 4), *hinder för jämställd idrott* (tabell 5) och *andra särdrag* (tabell 6). Varje särdrag har tre övergripande teman med underliggande teman.

Kulturens och religionens betydelse för kvinnor med migrationserfarenhet		
Utformningen av idrottsverksamheten	Könsnormernas påverkan	Homogena utövare
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Behöver kvinnor som ledare och stängda utrymmen</li> <li>- Ordnad samtransport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovana med               <ul style="list-style-type: none"> <li>o bollsport</li> <li>o tävlingsidrott</li> <li>o lagsport</li> </ul> </li> <li>- Inte lämpligt med tävling för flickor och kvinnor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hade ingen erfarenhet av flickor med annan etnicitet eller religion</li> <li>- Exkluderande gren</li> </ul>

Tabell 2: Kulturens och religionens betydelse för kvinnor med migrationserfarenhet (resultat från temaintervju)

Kulturen och religionen visade sig påverka flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Ifall man planerade verksamhet specifikt för flickor och kvinnor med migrationserfarenhet, skulle det tas i beaktanden i *utformningen av idrottsverksamheten*. Beroende på religion eller kultur kunde det ställa krav på flickors och kvinnors deltagande i idrott. Bland annat kunde det kräva att man tog i beaktanden att det kunde behövas en kvinnlig ledare som drar aktiviteterna, och att utrymmen är stängda för utomstående och bara öppna för kvinnor. Dessutom kunde tröskeln att delta vara lägre ifall man hade ordnad samtransport till lokalen.

Inom idrottsverksamhet för kvinnor som har migrationserfarenhet hade man märkt att *könsnormer också påverkade* kvinnornas idrottsverksamhet. Enligt resultaten fanns det en ovana med bollsport, tävlingsidrott och lagsport. Då tävlingsmomentet kom med i idrottsverksamheten, kunde det begränsa en del flickors och kvinnors deltagande. Tävlingsansågs ibland inte vara lämpligt för flickor och kvinnor.

En tredjedel av respondenterna hade ingen erfarenhet av att ha flickor eller kvinnor med annan erfarenhet i sin idrottsverksamhet. Det spekulerades om att det kunde bero på att grenen man representerade hade rätt *homogena utövare* och därmed kunde verka exkluderande för personer som inte passade in.

Inställning och attityder gentemot flickors och kvinnors idrottsutövande			
Positiva	Negativa	Anställda personer som arbetade för att utveckla flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet	Annat
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Till att utveckla kvinnors och/eller flickors idrottsverksamhet i föreningen</li> </ul> <p>Framgångsrika idrottande kvinnor och damlag har skapat positiva känslor hos andra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- i föreningen</li> <li>- för andra grenars föreningar i kommunen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brist på uppskattning gentemot flickors eller kvinnors idrott inom grenen</li> </ul> <p>Kvinnors idrott upplevdes som en börda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- går ut över träningstider och tränare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- upplevdes som besvärlig då man regelbundet talade för flickidrott.</li> </ul> <p>Motstånd av inflytelserika personer.</p>	<p>Inga negativa attityder förekom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- då det inte fanns flickor i verksamheten</li> </ul>

Tabell 3: Inställning och attityder gentemot flickors och kvinnors idrottsutövande (resultat från temaintervju)

Det andra övergripande temat handlade om erfarenheter av *inställning och attityder inom grenen, förbundet eller föreningen gentemot flickors- och kvinnors idrottsverksamhet*. En tredjedel av respondenterna hade upplevt att omgivningen hade en *positiv* inställning då man började utveckla idrottsverksamheten för flickor och kvinnor. I vissa fall hade tidigare elitidrottande kvinnors framgång skapat positiv inställning inom föreningen eller hos andra idrottsgrenars föreningar i kommunen.

En tredjedel av respondenterna hade upplevt *negativa* attityder från omgivningen då man börjat utveckla flickors eller/och kvinnors idrottsverksamhet, vilket visade sig i form av brist på uppskattning. I en del idrottsorganisationer hade idrottens damsida upplevts som en börda då det upplevdes gå ut över resurser som träningstider och tränare.

*Personer som hade varit anställda för att koordinera och utveckla flickors idrottsverksamhet* hade upplevt negativa attityder från andra anställda i organisationen gentemot arbetet. Man upplevde sig själv som besvärlig och andra upplevde en som besvärlig då man regelbundet tog upp frågan om flickornas idrottsverksamhet.

*"Brist på uppskattning har varit utmärkande över hela linjen. Självt har jag vuxit upp med att attityderna gentemot flickor är vad de där. Man är van. Man är inte högljudd om saken, om inte någon annan märker eller förstår. När jag började föra saken framåt systematiskt för min tjänst del så hörde det till att jag tog ställning till saken på grund av min tjänst. Andra och jag själv upplevde en känsla av bränna bh:n. 'Talar de om flickorna igen?' 'Kunde de någon gång vara tysta?' Man får lätt ett feminist rykte." (Kvinna, projektarbetare)*

I resultaten framkom det att då man arbetat med idrottsverksamhet för flickor och kvinnor så har man mött motstånd från inflytelserika personer. En av respondenterna hade fått följande kommentar av en person då det diskuterades kring att grunda lokal idrottsverksamhet för flickor.

*"Endast över min döda kropp kommer flickidrottsverksamhet till denna stad." (Kvinna, projektarbetare)*

En sjättedel av svararna hade inte erfårit negativa attityder hos omgivningen under utvecklingsprocessens gång. Detta berodde på att man inte hade någon idrottsverksamhet för flickor och kvinnor.

Könets påverkan på fysisk aktivitet hos barn			
Könsskillnader	Genuskontrakt	Inga könsskillnader	Inga erfarenheter
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flickor och pojkar var fysiskt på olika nivåer <ul style="list-style-type: none"> <li>o Uppfostrans betydelse</li> </ul> </li> <li>- Olika bemötande för flickor och pojkar <ul style="list-style-type: none"> <li>o Flickor behandlades försiktigare och mer omhändertagande</li> </ul> </li> </ul>	Diskussioner förekom som t.ex. <ul style="list-style-type: none"> <li>- är det lämpligt att flickor spelar med pojkar</li> <li>- till vilken ålder är det lämpligt för flickor att spela med pojkar (på små orter kan nämligen pojklaget/gruppen vara den enda möjligheten för flickor att delta i grenen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inga fysiska skillnader observerades, flickor var t.o.m. fysiskt bättre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De som hade en könsbunden uppfostran syntes inte i grenen</li> </ul>

Tabell 4: Könets påverkan på fysisk aktivitet hos barn (resultat från temaintervju)

Det tredje tema, *könets påverkan på fysisk aktivitet hos barn*, lyftes fram under intervjun för att höra respondenternas erfarenheter av temat.

*Könsskillnader* vad gäller fysiska aktiviteter hade noterats. Skillnader i fysisk förmåga hade iakttagits mellan flickor och pojkar då de kom med i arrangerad idrottsföreningsverksamhet, då flickor och pojkar generellt var på olika nivåer fysiskt. Man antog att uppfostran kan vara en påverkande faktor. Även olika bemötande av pojkar och flickor hade noterats, då flickor behandlades försiktigare och mer omhändertagande jämfört med pojkar.

Drag av *genuskontrakt*, det vill säga att hålla sig till könsroller, kunde observeras då det inom idrottsverksamheterna pågick diskussioner som till exempel om det är lämpligt för flickor att spela med pojkar. Det hade även förekommit diskussioner kring hur länge flickor och pojkar kan spela tillsammans, då det på en del orter var enda möjligheten för flickor att vara med då de spelade med pojkar.

I vissa idrottsverksamheter hade man *inte observerat några könsskillnader* när det kom till fysisk förmåga hos flickor och pojkar inom uthållighetsgrenar. En respondent hade erfarenheten av att flickor även var fysiskt bättre än pojkar inom uthållighetsgrenar.

En sjättedel av respondenterna uppgav att de inte hade erfarenheter av att flickor skulle ha en annorlunda fysisk förmåga jämfört med pojkar. Detta ansågs bero på att de flickor som i hemmet uppfostrats enligt mer *traditionella könsroller*, inte sågs inom mansdominerade grenar.

Hinder för jämställd idrott		
Mansdominerad idrottskultur	Betonande av könsroller	Normers inflytande
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Negativa attityder gentemot idrottande kvinnor</li> <li>- Kvinnor har vant sig vid att få mindre uppskattning och har därmed inte tagit upp saken</li> <li>- Har lett till diskussioner som "Är fysiskt utmanande grenar lämpliga för flickor?"</li> </ul> <p>Ojämställd behandling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kvinnor och juniorer hör till samma verksamhetskategori, medan män har en egen.</li> <li>- Ojämliga förhållanden i ekonomisk ersättning mellan män, pojkar och kvinnor, flickor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unga kvinnors som satsar på idrotten har upplevt att de blir ifrågasatta för sin idrotts-satsning då det inte går ihop med könsrollen</li> <li>- Olika inställningar till kvinnors och flickors idrottsutövande. Yngre flickors idrottsdeltagande har man inte täckats neka, men vuxna kvinnors idrottsdeltagande har dömts.</li> </ul>	<p>Förändrade könsnormer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Speglar sig i idrottsverksamheten då föräldrar börjat uppfostra normkritiskt (färgkoder, typiska flick- och pojklekar)</li> <li>- Förändrat synsätt på kvinnor i samhället speglar sig i idrotten</li> <li>- Flickor uppmuntras mer till fysisk aktivitet</li> </ul> <p>Traditionella könsroller påverkar fortfarande</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flickor uppfostras till försiktighetskultur</li> <li>- Vuxna påverkar att inte flickor klarar av hårt spel</li> </ul> <p>Man som norm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Det borde ske en förändring i tankesättet "männan för in pengar till grenen".</li> </ul>

Tabell 5: Hinder för jämställd idrott (resultat från temaintervju)

Det fjärde övergripande temat som kom upp var *hinder för en jämställd idrott*. Den *mansdominerade idrottskulturen* försvårade arbetet för en jämställd idrottsverksamhet. Det visade sig i att det förekom negativa attityder gentemot idrottsutövande kvinnor och att kvinnor hade vuxit upp med att vara mindre uppskattade inom idrottsverksamheten, och därmed vant sig vid situationen och inte lyft upp saken.

Den mansdominerade idrottskulturen hade lett till en ojämställd behandling i olika former. Exempelvis hade männens elitverksamhet kategoriserats som en egen kategori medan kvinnornas elitverksamhet hade lagts i samma kategori som juniorverksamheten. En annan aspekt av den ojämställda behandlingen var ojämlika förhållanden när det kom till ekonomisk ersättning. I en del föreningar fick inte flickor och kvinnor ersättning på samma sätt som pojkar och män. Detta hade följder, som att idrottare böt till en annan förening.

*"I föreningen x spelar man gratis. Därför lämnar flera föreningen. Det påverkar säkert flera flickors beslut om att till vilken förening man far. Att man syns och blir uppskattad."*

(Kvinna, verksamhetsledare)

Ett till hinder för förverkligande av jämställd idrott var *betonande och stärkande av traditionella könsroller* inom idrotten. Under utvecklingsprocesserna hade det framkommit att unga kvinnor efter 18–20 års ålder ifrågasatts för sin idrotts-satsning och uppmuntrats att fundera på utbildning och arbetskarriär. Ett annat hinder som framgick var åsikter om huruvida idrott är lämpligt för kvinnor och flickor, där det kunde förekomma skillnader i inställningen till flickors och kvinnors idrottsutövande. Exempelvis hade man inom mansdominerade grenar inte täckats neka yngre flickors idrottsdeltagande, men vuxna kvinnors idrottsdeltagande hade dömts.

*Normers inflytande* förekom på både gott och ont. Det visade sig i att könsnormer med tiden hade utvecklats och förändrats. Enligt några respondenter kunde man se att föräldrar gick in för en mer normkritisk uppfostran då traditionsenliga könsnormer som till exempel vissa färgkoder för vissa kön eller att det skall vara flickigt, pojktigt, förekom rätt lite. Det fanns även erfarenheter av att föräldrar hade reagerat på producerat marknadsföringsmaterial som upplevdes som föringande av flickor.

*"Ingen tänkte på det viset, bara då föräldrarna tog det till tals. Jag tänkte inte, att någon kunde tänka på det viset, men de upplevde det nedvärderande att man uttrycker 'Flickor bara spelar och pojkar spelar (tytöt pelaltee ja pojat pelaa).'"* (Man, ansvarig tränare)

En respondent ansåg detta bland annat bero på att synsättet på kvinnor förändrats och utvecklats i samhället, vilket speglar sig i idrotten. Därmed uppmuntrades flickor också mer till fysiska aktiviteter än tidigare.

Dock påverkade fortfarande traditionsenliga könsroller idrotten. Bland annat förekom en försiktighetskultur runt flickor, där flickor uppmuntras och uppfostras till att vara försiktiga då det kommer till idrott. En respondent ansåg att försiktighetskulturen leder till att vuxna och föräldrar påverkar att flickor inte ger sitt allt då de presterar inom idrotten, vilket leder till att idrottande kvinnor inte slår igenom i vuxen ålder.

Även mansnormen framhölls i verksamheterna genom att det som var avvikande från männens idrott upplevdes som en börda. Bland annat fanns det tankesätt om att männens idrott gav ekonomisk vinst till idrottsverksamheter medan kvinnors idrott var motsatsen.

*"Om man tänker på fotbollen, så säger alltid alla att "männen hämtar in pengar". Men det har funnits tider då de inte har gjort det. Om man tänker så kortsiktigt, så borde man inte göra många andra saker här i världen. Om 20 år kan damfotbollen vara populärare än herrfotbollen. Det är en helt för enkel ursäkt."* (Kvinna, verksamhetsledare)

Andra särdrag		
Ätstörningar	Trakasserier (1/6)	Annat
- Har erfarit (1/6)	- Manliga tränare använde ett språk som inte var lämpligt för tränare och träningsförhållanden. Respondenten sade, att även om idrottarna själv inte nämnde det då som trakasserier, så kunde språkbruket idag ha klassificerats som trakasserier. (1/6)	Prestationsångest (2/6) - Men hos både män och kvinnor (1/6) - Förekom hos kvinnor då det handlade om kosten.

Tabell 6: Andra särdrag (resultat från temaintervju)

På basis av tidigare forskning är ätstörningar och trakasserier vanligt bland idrottande kvinnor. Därmed var ett tema *andra förekommande särdrag* hos idrottande flickor och kvinnor. *Ätstörningar* och *trakasserier* uppgav endast en sjättedel att de hade varit med om i sin idrottsverksamhet. En respondent hade erfårit ätstörningar inom verksamheten. En respondent uppgav att idrottsatsande kvinnor i deras idrottsverksamhet hade varit med om tränare vars språkbruk kunde klassificeras som verbal form av trakasserier, även om idrottarna själva inte definierade det som trakasserier. *Annat* som kom fram var prestationsångest som en tredjedel hade erfårit i sin verksamhet. Detta förekom dock hos både män och kvinnor. Prestationsångest hade också observerats hos idrottande kvinnor i samband med kosten.

### 7.3 Prövade metoder och åtgärder som gjorts för utveckling av flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet

Av respondenternas intervjuer framgick flera åtgärder som gjorts och metoder som använts för att utveckla flickors och kvinnors förutsättningar för idrottsutövande. Det framkom även åtgärder som under processens gång hade visat sig inte fungera. Därmed är åtgärderna, metoderna och praxis indelade i bokstavskategorierna a) har fungerat *innan* verksamheten satt igång (tabell 9 och 10), b) har fungerat *under* verksamheten (tabell 11, 12 och 13) och c) har *inte* fungerat (tabell 14). Under dessa överkategorier finns 23 teman.

a. Vad har fungerat innan verksamheten satt igång		
1. Användning av förebilder	2. Effektivisera rekryteringen	3. Projektfinansiering
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Känd person drar verksamhet som lockar deltagare</li> <li>- Framgångsrik idrottare från damsidan kommer till verksamheten vilket lockar med andra</li> <li>- Idrottare har identifierat sig med andra idrottare i föreningen med samma målsättningar, vilket har lockat till verksamheten</li> <li>- Person med migrationserfarenhet lockar med personer från sitt nätverk eller personer som identifierar sig med hen</li> <li>- Känd idrottare bjuder in till verksamheten genom att fysiskt dela ut fribiljetter till matcher</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ringa och bjuda in personligen</li> <li>- Arrangera aktiviteter via organisationers tillställningar eller evenemang</li> <li>- Benchmarkat beprövat koncept som lockat flickor och/eller kvinnor (2/6)</li> <li>- Gratis och tilltalande demotimmar i grenen för närliggande skolor och daghem (2/6)</li> </ul> <p>Idrottsföreningens värdegrund ser attraktiv ut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Föreningen bemöter alla idrottare likvärdigt oberoende kön</li> <li>- Utvecklat och utnyttjat verksamheten enligt den lokala idrottsakademin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Forskning som understöder behovet</li> </ul>

Tabell 7: Metoder och åtgärder som fungerat innan verksamheten satt igång (resultat från temaintervju)

Det kom fram sex olika åtgärder och metoder, som använts innan verksamheten satt igång och som hade visat sig vara fungerande. Den första var *användningen av förebilder*, både av idrottande kvinnor och män. Verksamheter hade exempelvis dragits av kända förebilder som lockade idrottande kvinnor att gå med. Förebildskoncept hade också utnytt-



jats då man rekryterat kända idrottsutövande kvinnor till sin verksamhet, vilket fått synlighet och lockat även andra kvinnor med. Ett motsvarande exempel var idrottare som hade identifierat sig med andra idrottande kvinnor i föreningen med samma målsättningar, vilket hade lockat dem att gå med i verksamheten.

I verksamheter som specifikt hade riktat sig till kvinnor med migrationserfarenhet, hade verksamheten letts av kvinnor med migrationserfarenhet för att locka kvinnor som identifierar sig med dem att gå med, och för att locka deras redan existerande breda nätverk av kvinnor med migrationserfarenhet till verksamheten. Förebildskonceptet hade också dragits nytta av genom att föreningens kända idrottare personligen hade delat ut matchbiljetter till flickor och pojkar under lunchraster i lokala skolor och på det viset lockat personer till grenen och till verksamheten.

Innan verksamheten satt igång hade man *effektiviserat rekryteringen* med metoder som lockat flickor och kvinnor till verksamheten. Kvinnor som satsade på idrottskarriären, hade ringts upp och bjudits in personligen. Vid olika evenemang eller organisationstillställningar hade man också arrangerat olika aktivitetsformer kopplade till verksamheten, för att ge speciellt kvinnor och flickor möjligheten att prova på grenen.

Två respondenter hade benchmarkat utomlands ifrån beprövade idrottskoncept som lockat flickor och kvinnor. En organisation hade benchmarkat ett evenemangskoncept som man ville implementera i sin grens verksamhet och med det locka flickor i Finland till grenen. Ett annat benchmarksfall var att man blev tipsad om en ny gren som var skapad för att fungera som idrottsverksamhet med låg tröskel för kvinnor som man ville implementera i en organisations verksamhet. Båda fallen av benchmarking hade fungerat väl och gett resultat med avseende på att få mer idrottande flickor och kvinnor med i verksamheten.

En tredjedel av respondenterna hade i sina verksamheter även erbjudit gratis och attraktiva demotimmar av grenen för närliggande skolor och daghem. Rekryteringen via demotimmarna effektiviserades genom att samarbetat med andra föreningar som ville locka ungdomar, och genom att skicka med barnen information om verksamheten på flyers.

En annan väsentlig sak i rekryteringen var att idrottsföreningens värdegrund såg attraktiv ut genom att bemöta alla likvärdigt. Dessutom hade en idrottsförening lagt upp sin idrottsverksamhet enligt den lokala idrottsakademin vilket höjt föreningens verksamhetskvalitet. Hälften av respondenterna uppgav att det med hjälp av *projektfinansiering* blev möjligt att

målinriktat utveckla verksamheten för flickor och kvinnor. Alla dessa tre respondenter representerade förbund. I projektansökan hade man utnyttjat forskning för att understryka behovet av åtgärder för flickors och kvinnors idrottsverksamhet.

a. Vad har fungerat innan verksamheten satt igång		
4. Stöd till verksamheten av samarbetspartner	5. Pågick jämställdhetsdiskussioner	6. Beslut från styrelsen om att satsa på flickors och kvinnors idrottsverksamhet (5/6)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positiva erfarenheter av samarbetspartner (4/6)</li> <li>- Samarbete med kommunen</li> <li>- Samarbete med skolor</li> <li>- Samarbete med daghem</li> <li>- Stöd av experter               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Universitetspersonal, psykologer, läkare och sakkunniga, UKK-institut, Olympiska kommitténs stöd i processen</li> <li>o Föreningens egna medlemmar med elitidrotts erfarenhet</li> </ul> </li> <li>- Samma målsättningar</li> <li>- Samarbete med liknande projekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funderingar kring om kvinnor och flickor behövs som spelare i mansdominerad gren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reserverat extra resurser specifikt för flickor och kvinnors idrottsverksamhet               <ul style="list-style-type: none"> <li>o extern finansiering</li> <li>o ekonomiska resurser (3/6)</li> <li>o tidsresurser (5/6)</li> </ul> </li> </ul>

Tabell 8: Metoder och åtgärder som fungerat innan verksamheten satt igång (resultat från temaintervju)

Som fjärde tema framkom styrkan av *samarbetspartner* i utvecklingsprocessen. Mer än hälften av respondenterna (4/6) hade positiva erfarenheter från samarbetet med olika samarbetspartner. Det som överlag visade sig vara fungerande i samarbetet var ifall man hade likadana målsättningar och/eller samma värderingar som samarbetspartnern. Kommunalt samarbete hade två respondenter positiva erfarenheter av, då det bland annat lett till att man kostnadsfritt hade fått åtkomst till planer och hall- och mötesutrymmen för verksamheten.

Två respondenter berättade att för att få mer flickor till sin verksamhet hade man samarbetat med skolor och nätverk. Även daghem hade varit en fungerande samarbetspart. En annan respondent berättade att de under utvecklingsprocessen hade fått stöd av experter. Experterna kom dels från universitet, och dels var de psykologer, läkare och sakkunniga från UKK-institutet och Olympiska kommittén. Stödet från experterna hade handlat om att verksamheten fick ta del av deras expertkunskap eller att experterna hjälpte till att forma till exempel ledar- och tränarutbildningar. Större inflytelserika idrottsorganisationer kunde också ha rollen att ge erkännande för verksamheten. Expertstöd gavs också av föreningens egna medlemmar som hade mycket erfarenhet av elitidrott. Samarbete med projekt som liknade den egna verksamheten gav också goda resultat.

*Pågående jämställdhetsdiskussioner* hjälpte också till för att komma igång med utvecklande av idrotten för flickor och kvinnor. I starkt mansdominerade grenar hade det förekommit diskussionerna om huruvida kvinnor och flickor behövs som spelare grenen, vilket ledde till argumentering och jämförelser med andra grenar och instanser, som till exempel att ifall flickor kan förbjudas från simhallar, där det är väldigt jämställt.

Nästan alla respondenter (5/6) berättade att *styrelsen* i deras organisationer hade fattat beslut om att satsa på flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet, vilket underlättat att komma igång med processen. Styrelsebesluten hade lett till att man reserverat extra resurser specifikt för flickor och kvinnors idrottsverksamhet. Respondenterna berättade att av deras organisationer hade 2/6 ansökt om extern finansiering, 3/6 hade reserverat ekonomiska resurser och 5/6 hade reserverat tidsresurser för att utveckla flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet.

b. Vad har fungerat under verksamhetens gång				
1. Utveckla en attraktiv verksamhet	2. Dubbelstrategi	3. Förverkligas som lågtröskelverksamhet	4. Stödpersoner (3/6)	5. Motiverade och inspirerande ledare (5/6)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inom verksamheten byggdes en positiv och uppmuntrande verksamhetskultur upp</li> <li>- Arrangera läger</li> <li>- Arrangera lokala kvartersligor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hålla könsblandad verksamhet</li> <li>- Erbjuder specifik verksamhet för kvinnor och flickor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I kommunikationen ville man få fram att det inte behövs extra utrustning för att vara med</li> <li>- Socioekonomiska svårigheter har avhjälpes med stipendier eller att föräldrar gjort talkoarbete</li> <li>- Nybörjarskola hölls även för flickor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Äldre spelare blir fadderspelare för yngre</li> <li>- Tidigare aktiva eller elitidrottare utbildades till mentorer</li> <li>- Erbjuder möjligheten att få en stödperson till träningen i form av äldre idrottare eller tidigare idrottare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viktigt att någon är ansvarig för verksamheten</li> <li>- Att ha kunniga och inspirerande tränare till flickor för att motverka dropout</li> <li>- Resultat bör inte vara väsentligt utan att ledarna är motiverade och vill vara på plats.</li> <li>- Idrottens dam- och herrsida värderas likvärdigt</li> <li>- Alla uppmärksammas i verksamheten</li> <li>- Bör vara tyngdpunkt i (anställd) persons arbete</li> <li>- Ha missionärsmentalitet</li> <li>- Ha med kvinnor som ledare</li> </ul>

Tabell 9: Metoder och åtgärder som fungerat under verksamhetens gång (resultat från temaintervju)

Åtgärder och metoder som fungerat under verksamhetens gång har definierats som 15 olika temakategorier. Att satsa på att skapa och *utveckla en attraktiv verksamhet* gav resultat. Detta gjordes genom att bygga upp en positiv och uppmuntrande verksamhetskultur med motton som att alltid ha roligt, som lockade till att delta. Under verksamhetens träningar spelades musik i bakgrunden och stämningen var rolig och lättsam. Ett annat sätt att göra verksamheten attraktiv var att inkludera nya element i målgruppens verksamhet, exempelvis läger och lokala kvartersligor.

Inom verksamheterna överlag användes *dubbel strategi* när det kom till gruppindelningar baserade på kön. Könsblandat förhöll man sig mycket positiv till, främst för att visa likvärdigheten oberoende av kön.

*"Min linje har varit att ha en bra elitverksamhet som inte behöver vara anpassad mer eller mindre till damer eller herrar. Utan som är bra för båda. Jag tycker också att om man har*

*en damsatsning och sen börjar delta med dem alldeles för mycket och funderar "blir det för tungt nu då?" – då tycker jag man ser på dem mer indirekt, om man antar att det ska anpassas en massa för att de är damer. Jag tycker att det signalerar något indirekt. Så det har varit även min tanke, att inte tänka för mycket på om de är damer eller herrar."*  
(Man, tränare)

Inom en del verksamheter hade man börjat med en egen verksamhet för flickor och senare hade man inkluderat flickor i verksamheter som tidigare endast varit för pojkar. Detta sågs som ett viktigt riksomfattande budskap. I verksamheter där normerna var inrotade, hölls delar av verksamheten med avsikt endast för kvinnor och flickor för att stärka deras möjligheter för idrottsutövande.

Speciellt flickverksamhet hade *formats till lågtröskelverksamhet* för att möjliggöra flickors deltagande och därmed göra den mer inkluderande. I kommunikationen har man velat ge bilden att det är låg tröskel för att delta, genom att bland annat skriva att det inte behövs någon extra utrustning utan man kan använda det man äger. Ifall det funnits ekonomiska svårigheter med deltagaravgifter har föreningen kunnat understöda med stipendier eller genom att föräldrar gjort talkoarbete. För flickor har även erbjudits egen nybörjar-skola.

Hälften av respondenterna meddelade att de erbjudit för idrottande flickor och/eller kvinnor *stödpersoner* inom sin idrottsverksamhet. Inom en förening hade äldre flickor fungerat som "fadderspelare" för yngre flickor, diskuterat med dem och följt de yngre flickornas träningar. Inom ett förbund hade tidigare tävlings- och elitidrottare utbildats till mentorer som drog mentorgruppträffar på sin ort och diskuterade med yngre idrottssatsande kvinnor kring vad det är att idrotta som kvinna. I en annan förening hade man erbjudit både flickor och pojkar möjligheten att få en äldre idrottare eller tidigare idrottare som stödperson i sin träning.

Man konstaterade att det var en väsentlig faktor att verksamheten bör ha en *inspirerande och motiverad ledare* för att det skall kunna ske en utveckling i idrottsverksamheten. Det poängterades att det är viktigt att någon namngiven person är ansvarig för verksamheten så att den inte rinner i sanden. Det gör att det finns en person som alltid tänker på verksamhetens bästa och tar dess sida då exempelvis resurser delas ut åt verksamheter.

*"Någon måste åka och förverkliga och ha en missionärsmentalitet och alltid ta saken till tals i olika situationer."* (Kvinna, projektarbetare)

För att motverka flickors dropout hade man kunniga, inspirerande, ambitiösa och entusiastiska tränare som uppmärksammade alla flickor. Man såg det också som viktigt att dessa tränare värderar kvinnors och mäns idrott likvärdigt. Det poängterades att dessa tränare inte skall se resultat som det väsentligaste utan hellre vara motiverande och engagerande för flickor. Det hade visat sig vara väsentligt för att få flickor intresserade och skapa en vilja hos dem att vara i verksamheten.

Genom att reservera tid för personer att ta hand om flickors eller kvinnors idrottsverksamhet och ha det som tyngdpunkt i arbetet kunde man säkra att den får sin planeringstid. Det ansågs också viktigt att ha med kvinnor som ledare i verksamheten, så att det konkret finns exempel och förebilder av kvinnliga ledare på ledarsidan.

b. Vad har fungerat under verksamhetens gång				
6. Män som står för saken	7. Målgruppen ges förutsättningar att själv förverkliga verksamheten	8. Styrgrupp med personer med samma intressen, värderingar och mål	9. Målen stöder varandra	10. Nationella grenförbund möjliggör verksamheten (2/6)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leder eller arbetar för verksamheten (3/6)</li> <li>- Inflytelserika män är med och talar för saken, speciellt viktigt i vissa kulturer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resurser ges (ekonomiska, utrymmen, utbildning)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Representanter från målgruppen</li> <li>- Representanter från inflytelserika idrottsorganisationer</li> <li>- Idrottsförbund som ville ha med verksamheten i sin jämställdhets- och lika-behandlingsplan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Projektet lyckades då det gick ihop med organisationens strategi och målsättningar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viljan att implementera på gräsrotsnivå</li> <li>- Stöd från förbund till förening</li> <li>- Anställd(a) person(er) som arbetar med dessa frågor i förbundet</li> <li>- Lokala föreningsträffar</li> <li>- Ansvarspersoner för föreningarnas flickverksamhet</li> <li>- Skapa stödmaterial åt föreningar</li> <li>- Ett nätverk av föreningar som har flickverksamhet</li> <li>- Utvecklades en referensram/koncept som kunde tillämpas på egen ort</li> <li>- Skapa förutsättningar med låg tröskel för föreningar att komma igång</li> <li>- Ändring i policyn för att möjliggöra deltagande</li> </ul>

Tabell 10: Metoder och åtgärder som fungerat under verksamhetens gång (resultat från temaintervju)

Det att *män står upp för* och är med i flickors och kvinnors idrottsverksamhet, endera genom att leda verksamheten eller genom att arbeta för den, stärkte verksamhetens utveckling. I verksamheter med kvinnor med migrationserfarenhet var det väsentligt att inflytelserika män med samma kultur eller religion talade för idrottsverksamheten för kvinnor. Exempelvis hade män talat för vikten av att kvinnor med migrationserfarenhet har rätt till och bör få motionsmöjligheter.

I vissa verksamheter lät man *målgruppen själv förverkliga* och vara delaktiga i verksamhetens utformning. Exempelvis hade man gett åt kvinnor med migrationserfarenhet ekonomiska resurser, utrymmen och utbildning, med vilka de själva fick utforma verksamheten.

I verksamheter som var projektfinansierade hade det visat sig att *styrgruppen hade varit väldigt stödande, aktiv och produktiv* då man haft samma intressen, värderingar och mål. I sådana styrgrupper hade man tagit med representanter från verksamhetens målgrupp och inflytelserika idrottsorganisationer som Olympiska kommittén och nationella grenförbund. Genom att nationella idrottsförbund var med fick de med verksamheten i sin jämställdhets- och likabehandlingsplan, vilket påvisade att de vidtog konkreta åtgärder som behövdes för statlig finansiering.

Också då det kom till projekt var det goda chanser att få ett bra stöd från projektets takorganisation ifall projektets syften och *målsättningar stödde* takorganisationens utgivna värderingar, vision och mission.

För föreningar hade det visat sig vara lättare att förverkliga idrottsverksamhet för flickor och/eller kvinnor, då de *nationella grenförbunden möjliggjort verksamheten*. En del förbund hade arbetat med att implementera idrottsverksamhet för flickor på gräsrotsnivå och stött föreningarna under arbetets gång. Stödet till föreningarna innebar att informera om vad flickverksamhet är, hur man kommer igång, marknadsföring, inspiration och hur det lönar sig att förverkliga verksamheten. I vissa förbund hade man anställt en person som arbetade med utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsutövande. Dessutom ordnades lokala föreningsträffar kring temat. Föreningar uppmuntrades att ha utsedda ansvarspersoner för föreningarnas flickverksamhet och man gav stödmaterial åt föreningar att använda. Föreningarna kunde också få en form av kamratstöd genom att vara med i ett nätverk av föreningar som hade flickverksamhet. Med hjälp av en referensram kunde föreningarna få en modell för hur verksamheten kunde implementeras, som hade visat sig fungera i varierande grad. Tanken var helt enkelt att skapa lågröskelförutsättningar för föreningar att komma igång med flickverksamhet.

För att möjliggöra idrottsverksamhet för flickor och kvinnor i speciellt lagidrotter ändrades tävlingsregler, bland annat gällande förenande av två förenings lag för att komma åt problemet med att det var för få flickor inom grenen. På det viset löste man flera föreningsars problem med att få ihop flicklag och undvek att matcher behövde inhiberas. En annan metod var att föreningarna kunde ansöka om tillstånd för att i en viss turnering ta med till

exempel ett år äldre spelare för att få ihop ett lag. På det viset möjliggjorde man att man fick matcherna spelade.

b. Vad har fungerat under verksamhetens gång		
11. Benchmarkat temadagskoncept för flickors ökade deltagande inom grenen	12. Synliggöra och satsa på verksamhetens kommunikation (3/6)	13. Utveckla tränar- och ledarutbildningarna i förbundet
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turné runt landet</li> <li>- Landslagens elitidrottande kvinnor på plats på sin hemort/fostrarförening</li> <li>- Synlighet i lokaltidningen, substans att göra nyheter om och ge berättelser om grenens damidrott.</li> <li>- Utvecklats från nationell till internationellt koncept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medvetandegöra grenens möjligheter för flickor.</li> <li>- Flickor lyfts fram i den visuella marknadsföringen.</li> <li>- Användning av nya färger för att inte koppla ihop med grenens traditionella mansnorm.</li> <li>- Aktiv fysisk kontakt och kommunikation med målgrupperna i skolor</li> <li>- Kampanjliknande kommunikation</li> <li>- Dela information om verksamheten i Facebook-grupper</li> <li>- I samband med internationella värde tävlingar i Finland lyftes grenens flickverksamhet upp</li> <li>- Skapa ett Instagram-konto för verksamheten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ta upp näringslära</li> <li>- Behandla socialt bemötande</li> </ul>

Tabell 11: Metoder och åtgärder som fungerat under verksamhetens gång (resultat från temaintervju)

*Benchmarkade temadagskoncept* eller temahelger hade visat sig fungera bra. De hade ordnats som en inspirerande turné runtom i Finland för att riksomfattande få med så många föreningar som möjligt. Under dessa tillställningar hade man lokala elitidrottande kvinnor på plats som representerade sin fostrarförening på orterna. Dessa tillställningar fick också synlighet i den lokala pressen, vilket också gav synlighet för grenens damidrott. På samma gång kunde idrottarna ge tillbaka åt fostrarföreningen det som de hade fått från den, då de kunde inspirera nya flickor till att gå med i föreningen. Konceptet hade börjat nationellt i Finland och därefter fått intresse internationell och blivit därmed ett världsomfattande koncept.

I hälften av verksamheterna hade man gjort en *satsning på kommunikationen* för att synliggöra verksamheten. I en del verksamheter ville man med kommunikationen få fram och medvetandegöra grenens möjligheter för flickor. Då lyftes bilder på flickor som var glada och gjorde vad de älskade fram i den visuella marknadsföringen, som ett sätt att vädja till åskådarens känslor. Man tog även i bruk nya färger för att inte koppla till grenens traditionella färger som kopplats ihop med männen i de mansdominerade grenarna.

En del passade på att bedriva kommunikation via skolor genom att fysiskt vara i kontakt och ha en kampanjliknande kommunikation. Information om verksamheten delades i lokala Facebook-grupper. Verksamheterna synliggjordes även på föreningarnas Instagram-konton som uppdaterades av själva målgruppen. Med sociala medier-konton var tanken att de kunde fungera som en marknadsföringskanal, visa verksamhetens möjligheter för

flickor och kvinnor, och att flickors föräldrar kunde bekanta sig med verksamheten exempelvis via Instagram-kontot.

*Tränar- och ledarutbildningar utvecklades för att öka tränares och ledares kunskaper inom näringslära, vilket hade visat sig vara viktigt då man hade flickor och kvinnor i idrottsverksamheten. I utbildningarna hade man också börjat behandla socialt bemötande gentemot idrottare och hur det skulle anpassas till idrottare beroende på om det var frågan om män, pojkar, flickor eller kvinnor.*

*"Naturligtvis är varje idrottare olika och de bör bemötas på olika sätt men det finns en del generaliseringar som kan göras enligt kön." (Man, projektarbetare)*

c. Vad har inte fungerat			
14. Brist på ansvarande aktörer i verksamheten	15. Vissa kommunikationskanaler fungerade inte	16. Färdigt utvecklade koncept	17. Synlighet för verksamheten genom lagtävlingar
- Brist på hjälpande personer påverkade utvecklingen	- E-post fungerade inte - Lokala gratistidningar var ineffektiv marknadsföring - Fysisk kontakt bättre än flyers	- På vissa orter fungerade de sämre	- Brist på kvinnor har gjort det utmanande med tanke på balans i återhämtning och belastning.

Tabell 12: Metoder och åtgärder som inte fungerade i verksamheten (resultat från temaintervju)

Åtgärder och metoder som inte fungerat delades in i fyra teman. *Brist på ansvarande personer* påverkade verksamhetens utveckling negativt och man ansåg att resultatet kunde ha blivit bättre ifall man skulle ha haft mer hjälpande händer.

*Vissa kommunikationskanaler hade visat sig inte fungera.* Verksamhet riktad till kvinnor med migrationserfarenhet kunde inte informeras om per e-post då det fanns risk att den endast gick till männen och aldrig nådde kvinnorna. Att marknadsföra verksamheten i gratis lokaltidningar hade också visat sig vara ineffektivt. Att fysiskt träffa flickor och berätta om verksamheten hade lockat mer flickor med jämfört med att bara skicka flyers hem.

*Förbundens färdigutvecklade koncept* för att starta upp idrottsverksamhet för flickor fungerade mycket bra på vissa orter men på vissa orter inte alls.

Att få *synlighet för verksamheten genom deltagande i lagtävlingar* hade varit en preliminär idé. Dock beslöt man att inhibera deltagande, då det var brist på idrottande kvinnor och skulle tära på de kvinnor som behövde återhämta sig inför kommande värde tävlingar.



## 7.4 Resultat som utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet har gett

Kvalitativa förändringar och resultat	Kvantitativa förändringar och resultat	Reflektioner och förbättringsförslag
<p>Flickornas idrottsverksamhet har fått tydligt erkännande inom föreningen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Positivt påverkat attityderna och uppskattningen</li> </ul> <p>Synlighet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Internationell synlighet på sociala medier</li> <li>- Nationell synlighet på sociala medier</li> </ul> <p>Andra organisationer har intresse att ta efter (2/6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I Europa</li> <li>- Andra nationella grenförbund har tagit efter handlingsmodeller (2/6)</li> </ul> <p>Nya tankesätt inom idrotten har påverkat verksamhetens utvecklingsprocess</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskussioner kring jämställdhet i samhället har också nått idrotten</li> <li>- En positivare inställning till kvinnors och flickors idrottsutövande</li> <li>- Kvinnornas landslags uppnådda framgång påverkade inställningarna <ul style="list-style-type: none"> <li>o Mer intresse för grenens idrottande kvinnor</li> <li>o Man behöver inte längre motivera för att får kvinnor och flickor spela</li> </ul> </li> </ul> <p>Utvecklad tränar- och ledarutbildning med aspekten socialt bemötande korrelerar med ökat antal idrottare.</p> <p>Utvecklad verksamhet har lockat in nya kvinnor vilket i sin tur har inspirerat föreningens unga flickor.</p> <p>Nya kvinnliga idrottsförebilder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lokalt</li> </ul>	<p>Ökat antal deltagare (6/6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fler kvinnor (3/6)</li> <li>- Fler kvinnliga idrottare med licenser</li> <li>- Fler flickor (3/6)</li> </ul> <p>Ledare och tränare (2/6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ökat antal kvinnliga tränare</li> <li>- Engagerade ledare</li> </ul> <p>Framgång hos idrottande kvinnor (2/6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuella</li> <li>- Lag (2/6)</li> <li>- Påverkar andra grenars idrottande kvinnor positivt</li> </ul> <p>Motverkat dropout och hållit kvar idrottare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hållit kvar idrottare i verksamheten</li> </ul>	<p>Bättre resultat skulle ha uppnåtts ifall:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man hade fått mer stöd från förbundet</li> </ul> <p>Målsättning om fler kvinnor i styrelser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uppnåddes inte, vid analys visade sig att traditionella könsrollstankesätt påverkade</li> </ul>

Tabell 13: Resultat som utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet har gett (resultat från temaintervju)

Utvecklingen av verksamheterna hade gett både *kvalitativa och kvantitativa resultat och förändringar*. Flickornas idrottsverksamhet hade fått ett tydligt erkännande och påverkat attityderna och uppskattningen positivt. En respondent menade att tidigare var diskussioner kring föreningens flickverksamhet tabubelagt, men då man i föreningen tog tag i saken så ändrades också inställningarna gentemot det.

*”Tidigare hade det varit lite hysch hysch då det inte funnits. På det viset kom uppskattningen och attityderna i skick för flickverksamheten.”* (Man, ansvarig tränare)

Synlighet hade fått via sociala medier, först nationellt och sedan internationellt. Därmed hade det också utomlands väckts intresse att implementera verksamheten utanför Finland. Man hade också erfarenhet av att andra finska grenförbund hade följt med utvecklingen och därefter tillämpat konceptet i sin grenverksamhet.

Man upplevde också att förändrade tankesätt i samhället hade speglat sig i idrotten och därmed även påverkat flickors och kvinnors idrottande positivt. Några respondenter som hade haft verksamheten i gång en tid, hade märkt att det under processens gång skett en

generationsförändring hos flickornas föräldrar. Man hade också upplevt att det på idrottsfältet fanns fler ledare med tankesättet att "grenen är för alla". I föreningar förekom inte heller på samma sätt kommentarer om att det inte finns användning för flickor och kvinnor i grenen.

Diskussioner kring jämställdhet i samhället hade också nått idrottsfältet. Dessutom förekom det en positivare inställning till kvinnors och flickors idrottsutövande, vilket bland annat syntes i ökad mängd tävlingslicenser bland idrottande kvinnor och i att idrottarna själva kände att de har rätt att idrotta. En respondent berättade att man i hens gren även hade öppnat upp idrottsakademimöjligheterna för kvinnor, vilket gjorde att idrottande kvinnor hade likvärdig ställning som idrottande män. Därmed hade kvinnor bättre möjligheter att kombinera professionell idrott med studier.

En respondent berättade att utvecklandet av flickornas och kvinnornas idrottsverksamhet hade lett till resultatmässig framgång, vilket gjorde att det fanns ett ökat intresse gentemot idrottsgrenens damsida. Det gjorde att man inte längre behövde motivera att kvinnor och flickor får spela.

Man hade också noterat att då man utvecklat och uppdaterat innehållet i tränar- och ledarutbildning med aspekten socialt bemötande, hade det korrelerat med ökat antal idrottare.

Man hade också märkt att den utvecklade idrottsverksamheten hade blivit mer inkluderande, vilket lockade med nya idrottsatsande kvinnor och höll kvar idrottande kvinnor som varit med i verksamheten sedan tidigare. Detta hade i sin tur inspirerat föreningens unga flickor.

De flesta respondenterna menade att de *kvantitativa resultaten och förändringarna* var tydliga. Alla respondenter meddelade att satsningen på att utveckla flickors och kvinnors idrottsverksamhet hade resulterat i ökat antal idrottande kvinnor och/eller flickor. En respondent berättade att de genom utvecklingen av flickverksamheten några år senare hade fått ihop nästan ett fullt landslag med idrottande kvinnor som livnärde sig på sin idrottskarriär inom grenen i Finland. Enligt en respondent, som representerade lagidrott, hade det ökade antalet flickor lett till bättre hälsa, då man hade möjlighet att återhämta sig då det fanns fler idrottare att ta av till matcher.

Ett annat kvantitativt resultat var att man hade fått ett ökat antal ledare och tränare, både kvinnliga tränare och andra engagerade ledare till verksamheten.

Respondenterna uppgav att verksamheterna hade nått resultatmässig framgång, både inom lag och inom individuella sporter. Detta hade även påverkat andra idrottsgrenars damsida positivt.

Insatserna hade motverkat dropout men även hållit kvar idrottande kvinnor i verksamheten.

Det fanns några faktorer som respondenterna lyfte fram som kunde ha gett bättre resultat. En faktor var att man borde ha fått mer stöd från den egna idrottsorganisationen.

*"Frågan skulle redan från början ha fått ett bredare godkännande i huset. Också andra skulle ha talat för saken istället för att kämpa mot. Vi mötte också konfrontation."*

(Kvinna, projektarbetare)

Man hade också märkt att traditionella könsrollstankesätt påverkade att målsättningar inte uppnåddes, bland annat att det var svårt att få mer kvinnor till idrottsstyrelser.

## 7.5 Insatser för individer, idrottsföreningar, idrottsförbund och kommuner för att förbättra flickors och kvinnors förutsättningar för idrottsutövande

Under fokusgruppintervjun utvecklades förslag på insatser för att förbättra flickors och kvinnors idrottsutövande. En del insatser kunde användas av flera aktörer. I tabell 14 presenteras resultatet av diskussionen om förslag på insatser.

Insatser för att förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande		
Individ	Förening och förbund	Kommun
Granska idrottsverksamheter ur ett jämställdhetsperspektiv.	Granska verksamheten ur ett jämställdhetsperspektiv och kartlägg behoven <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gör en kartläggning av hur jämställdhet förverkligas i verksamheten och visa resultaten öppet</li> <li>- Styrdokument och policy ur ett jämställdhetsperspektiv</li> <li>- Ekonomifördelningen ur ett jämställdhetsperspektiv</li> </ul>	Granska verksamheten ur ett jämställdhetsperspektiv och kartlägg behoven
Granska sitt eget agerande och sin ställning inom idrotten.	Ha aktiva jämställdhets- och likabehandlingsplaner som stödande verktyg i vardagen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha till åseende och tillgängligt för alla medlemmar</li> <li>- Förnya planen årligen, följ upp och utvärdera planen</li> <li>- Jämställdhets- och likabehandlingsplaner bör synas i praktiken i verksamheten, det vill säga konkreta åtgärder som t.ex. könskvotering.</li> </ul>	Utbildning av skolpersonal inom normmedvetenhet
Visa exempel för andra hur man pratar och förhåller sig till kvinnors idrottsutövande.	Beslutsfattande organ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Central roll i kvinnors och flickors idrottsverksamhet</li> <li>- Föreningars och förbunds beslutsfattande organ borde våga fatta beslut när det kommer till dessa frågor och våga prova.</li> </ul> <p>Utveckla ledar- och tränarutbildningar kring det sociala och respektfullt bemötande</p> <p>Arbeta för en ökad normmedvetenhet och normkritiskt tankesätt i idrottsorganisationen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barn och ungdomar lär sig föreställningar och fördomar av vuxna</li> </ul> <p>Granska och överväg användningen av kvinnlig- och dam-förstavelser.</p>	Ha jämställdhets- och likabehandlingsplaner som kriterium då föreningar ansöker om bidrag/finansiering/ekonomiskt stöd
		Signalera åt kommunens föreningar att man värderar även kvinnors idrottsverksamhet

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Finns det alltid behov att kategorisera enligt två kön?</li> </ul> <p>Framställ och rapportera om idrottare likvärdigt oberoende kön.</p> <p>Påverka och tipsa media.</p> <p>Undvik att upprätthålla stereotyper</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Man kan inte heller lyfta upp eller/och räkna med att en person representerar en viss människogrupp hela tiden (t.ex. flickor, kvinnor, homosexuell etc.)</li> </ul> <p>Fråga verksamhetens kvinnor vad de behöver och vilka behov finns</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha stödnätverk där man kan bolla sinsemellan</li> </ul> <p>Förening</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha blandlag vid brist på deltagare</li> </ul> <p>Förbund</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansvar för hur man för ut grenen till medierna.</li> <li>- Hur signalerar man om kvinnors idrottsverksamhet</li> <li>- Ge verktyg, material åt föreningarna, samt stöd och regelbundna utbildningar.</li> <li>- Ta upp diskussionen även på internationell nivå.</li> <li>- Var samhällelig förebild då det kommer till kvinnors möjligheter till idrott på alla nivåer.</li> <li>- Ta reda på vilka utmaningar föreningar stöter på då det kommer till kvinnors idrottsverksamhet.</li> </ul>	<p>Stöd och uppmuntra till både tävlingsidrott och motion och rörelse för barn och unga.</p>
--	--	--

Tabell 14: Insatser för individer, föreningar, förbund och kommuner för att förbättra förutsättningar för flickors och kvinnors idrottsutövande (resultat från fokusgruppintervjun)

Vad gäller *individer*, ansåg fokusgruppen att de bör granska sig själva men också idrottsverksamheter överlag ur ett jämställdhetsperspektiv. Då bör man bland annat se över hurdant språk som används och hurudana beslut görs, för att synliggöra och bli medveten om det. Exempelvis då man fattar beslut, gör man det lätt snabbt och rutinerat, men man borde även se över dem med jämställdhetsglasögon eller be någon annan kolla igenom. Fokusgruppen poängterade att individerna borde våga lyfta fram saker man reagerar på att inte går enligt en jämställd idrott.

Förutom att granska verksamheter ur ett jämställdhetsperspektiv, ansåg expertgruppen att individer bör granska sitt eget agerande och kritiskt granska sin egen ställning inom idrotten. Då skulle man bland annat fundera kring hur verksamheten upplevs av andra, hur andra kan uppleva sig bli bemötta och hur besluten påverkar en annans deltagande. Detta för att bli mer medveten om vad som kan exkludera en från verksamheten och därmed synliggöra hindren som påverkar en annans deltagande, exempelvis en som är i minoritetsställning. En av fokusgruppens medlemmar betonade att det är viktigt att kritiskt granska läget istället för att ta det för givet att det råder jämställdhet inom idrottsverksamheten. Om man tar jämställdhet för givet inom sin idrottsverksamhet, exempelvis att idrottande män och kvinnor blir likvärdigt bemötta, så har man oftast inte tänkt på dessa frågor.

En annan aspekt som det ansågs att individer bör granska är ens egna privilegier för att se över hur de kan påverka ens egen ställning i jämförelse med andras.

Då man som individ granskat och blivit medveten om sitt beteende från ett jämställdhetsperspektiv, borde man visa exempel för andra i hur man pratar och förhåller sig till varandra inom idrotten. Som vuxen skall man också tänka på att man är förebild för barn och unga.

För *idrottsföreningar- och förbund* fanns många insatser som gällde båda organisationsformerna. Så som individerna, bör även föreningar och förbund granska sin verksamhet ur ett jämställdhetsperspektiv och kartlägga behov som man bör ta fasta på för att få en jämställd idrott. Fokusgruppen föreslog att förbunden och föreningarna regelbundet skulle göra en objektiv kartläggning av hur jämställdheten förverkligas i deras verksamhet. Detta kunde förverkligas genom att en utomstående person genomför kartläggningen. Speciellt viktigt vore det att kritiskt granska vad som gör att medlemmar saknas och försöka synliggöra orsakerna. Det vore även bra för föreningar och förbund att fundera över sin värdegrund. Då kunde man fundera på hur man inom organisationen och grenen vill att man behandlar och bemöter varandra.

I samband med verksamhetsgranskningen vore det bra att också se över organisationens styrdokument och policy. Tävlingsregler är inte nödvändigtvis alltid jämställda mellan idrottande kvinnor och män, vilket kan behövas ändras för att uppnå jämställdhet. En annan aspekt är ekonomifördelningen, exempelvis att kolla om medel, bidrag, ersättningar och löner delas jämt mellan idrottare oberoende kön. Annat som är bra att granska är ifall titlar på anställda och ansvarsposter är desamma oberoende av kön.

Idrottsorganisationer bör ha jämställdhets- och likabehandlingsplaner med konkreta åtgärder som stöder dem i vardagen i att göra idrotten mer jämställd. Fokusgruppen ansåg det viktigt att dessa planer är öppna för medlemmarna genom att finnas till åseende och tillgängliga. Dessa planer bör hållas aktiva, förnyas årligen, följas upp och utvärderas. En av respondenterna i fokusgruppen menade att man kunde be att få feedback på jämställdhetsarbetet av föreningens eller förbundets medlemmar genom att skicka ut feedbacksenkäter. För att arbetet inte skall bli liggande är det bra att ha en person som ansvarar för planen och ser över den regelbundet. Man poängterade att jämställdhetsarbetet är ett konstant jobb som aldrig blir färdigt. För att få jämförbara och trovärdiga siffror vore det bra att till exempel ta stöd av yrkeshögskolor och universitet i att mäta och forska på processen. På det viset kunde man följa med jämställdhetens förverkligande i idrottsorganisationen.

Av idrottsförbunden förväntas att de i samband med ansökan om statlig finansiering har en jämställdhets- och likabehandlingsplan till handa. En av medlemmarna i fokusgruppen tog upp att kraven på att dessa planer konkret förverkligas och syns i praktiken, kommer att öka från ministeriet. Därmed kunde idrottsorganisationer använda sig av exempelvis könskvotering som styrande stödverktyg för att få stöd i förverkligande av jämställdhet.

Beslutsfattande organ som styrelser och arbetsgrupper har en central roll i flickors och kvinnors idrottsmöjligheter. Fokusgruppen såg det positivt att det i temaintervjuerna framkom att beslutsfattande organ aktivt hade varit med i flickors och kvinnors idrottsverksamhet samt att beslutsfattande organ fattat beslut för att förbättra flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Föreningars och förbunds beslutsfattande organ borde våga fatta beslut och prova sig fram med olika åtgärder och planer när det kommer till flickors och kvinnors idrottsverksamhet, samt kommunicera öppet om dessa beslut. Mest problematiskt ansåg gruppen det vara att om man inte fattar beslut om saken och endast låter bli, så behöver man inte göra något. En av fokusgruppens medlemmar menade, att man genom beslut kan utveckla verksamheten och påminde om att jämställdhet är en del av idrottslagen och därmed är det viktigt att inse att jämställdhet är en idrottsfråga på alla nivåer.

Att arbeta för en ökad normmedvetenhet och normkritiskt tankesätt inom idrottsorganisationerna skulle göra dem mer inkluderande för bland annat idrottande flickor och kvinnor. Fokusgruppen noterade att det i temaintervjuerna kom fram könsstereotypa tankesätt och scheman för hurdana flickor och pojkar förväntas vara. Därmed uppmuntrade gruppen till att det vore bra att idrottsorganisationer skulle förnya sina tankeföreställningar till att bli mer normkritiska för att undvika att koppla ihop vissa egenskaper med ett visst kön. En av medlemmarna i fokusgruppen tog upp att man måste komma ihåg att kön samverkar med andra normer vilket gör att de lätt kommer att höra ihop. Därmed bör man jobba mer med normmedvetenhet på ett brett plan.

Fokusgruppen tog även fram att kompetens inom normmedvetenheten är viktigt med tanke på att inte föra över exkluderande kulturer och inställningar till barn och ungdomar inom idrotten. En aspekt här var ifall det behövs könsfördelad verksamhet eller om idrottarna kan träna tillsammans oberoende av kön. En av respondenterna lyfte fram att små barn inte tänker på dessa saker och inte kan ifrågasätta uppbyggnaden utan tänker sig att det rätta är det som sker i idrottsverksamheten. Om inte vuxna skulle påverka så mycket så skulle det säkert gå hur bra som helst att träna tillsammans.

Inom idrotten tenderar man att av vana dela upp idrottare enligt två kön. Denna rutin ifrågasatte av fokusgruppen och det påpekades att när man idag talar om kön så handlar det

inte bara om män och kvinnor. Definierande av kön ansågs i få fall vara nödvändigt, speciellt om en person inte definierade sig enligt någondera kategori. Man menade att denna typ av vanor lätt tas i bruk ifall man inte har kännedom om normer. Därmed menade fokusgruppen att bara man tänkt på dessa saker så har man kommit långt och att man lär sig varje dag.

Ett annan väsentlig aspekt som fokusgruppen lyfte upp till diskussion var hur idrottsorganisationers kommunikation påverkar idrottande kvinnors förutsättningar. För det första togs användningen av förstavelser som "kvinnlig-" och "dam-" upp, vilket borde granskas och övervägas om de är nödvändiga att använda. Ifall man inom organisationen skulle behöva använda det, borde också förstavelser för herridrott och herridrottare användas. Fokusgruppen ansåg att man borde börja reflektera kring användningen av förstavelser och istället odla neutrala uttryck även i idrotten såsom man gjort i resten av samhället, bland annat genom könsneutrala titlar. På det viset kunde man komma bort från laddade och nedvärderande ordval eller könsbundna titlar.

Idrottsorganisationerna borde också fundera på hur de framställer och rapportera om idrottare. Oberoende av kön borde framställningen och rapporteringen ske likvärdigt. När det gäller idrottande kvinnor läggs fokus ofta på deras relationer, kombinerande av familj och idrott, klädsel eller fysiska utseende. Därmed är det viktigt för idrottsorganisationer att fundera hur deras idrottande kvinnor porträtteras och att de får likvärdig mängd synlighet som männen. En av medlemmarna tog upp YLE som hade kartlagt vilken mängd synlighet idrottande kvinnor får i deras kanaler men också hur dessa idrottare porträtteras. Samma sorts kartläggning kunde idrottsorganisationerna göra i sina kanaler.

I framställningen och rapporteringen finns det en risk att man upprätthåller stereotyper, vilket bör undvikas. En av respondenterna menade att ifall man ålägger kvinnor att uppfylla normen så kräver man på samma gång av män och pojkar att de ska uppfylla matchkulturens förväntningar, då man istället borde satsa på att var och en får vara sig själv oberoende av kön.

Även val av bilder på idrottare har stor betydelse och kan påverka hur idrottande kvinnor framställs. En av respondenterna lyfte fram problemet med att journalister eller idrottsorganisationer valt och tagit poserade snarare än professionella bilder på idrottande kvinnor. Man menade att det är bra att fundera på motivering till val av bilder istället för att rutinmässigt välja första bästa bild. Förutom bilderna poängterade en respondent att orden i dessa sammanhang har stor betydelse. Därmed borde man fundera över vilka ord man använder och varför.

Fokusgruppen tog upp att det vore viktigt att idrottsorganisationerna, speciellt de nationella grenförbunden, skulle påverka mediernas innehåll. Ofta skyller man på medierna för ojämsställd mediesynlighet, då idrottsorganisationer själv kan lyfta fram och tipsa för medierna om sina idrottande kvinnor. Fokusgruppen menade att medierna har sitt ansvar men att vi också kan påverka innehållet. I stort sett för medierna fram den idrottskultur som för tillfället råder.

En förutsättning för att förbättra omständigheterna för en förbisedd grupp är att rikta sig personligen till dem och fråga hur man kan stärka och stöda dem. Fokusgruppen menade att en sådan diskussion borde tas med idrottande kvinnor och exempelvis erbjuda dem stödverksamhet ifall det önskas.

Det fanns några insatser som skilde sig mellan föreningar och förbund. För föreningar uppmuntrade fokusgruppen att öppensinnat ha blandlag i verksamheten om det förekom brist på deltagare. Fokusgruppen tog fram att ifall det på glesare orter var brist på deltagare, kunde man ha blandlag istället för att låta bli att spela på grund av att man har för få spelare av någondera kön. Speciellt borde man uppmuntra till blandlag hos yngre spelare, då det hos dem ännu inte förekommer fysiska skillnader utifrån kön. Man menade att i dessa fall kunde dubbel strategi utnyttjas och att man därmed kunde täcka olika sorters behov.

Idrottsförbunden ansågs ha ett väsentligt ansvar i förbättrandet av förutsättningarna för idrottsutövande kvinnor. Man menade att grenförbunden visar och signalerar för omgivningen, speciellt föreningarna, hur grenen förhåller sig till idrottande flickor och kvinnor. Därmed har idrottsförbunden bland annat ansvar för hur kvinnors idrottsverksamhet och idrottande kvinnor förs fram i deras kommunikationskanaler. Idrottsförbunden hade också möjligheten att visa föreningar riktlinjer för kvinnors idrott och fungera som en förebild för föreningarna i saken. Fokusgruppen menade att förbunden har ansvaret och den koordinerande rollen i öppnandet av diskussionen och styrandet av utvecklingen av kvinnors idrott i deras gren.

Fokusgruppen tyckte att det i temaintervjuerna kom fram exempel på förbund som med olika metoder hade stött sina medlemsföreningar i att förbättra förutsättningarna för kvinnors idrottsutövande. Förutom att erbjuda verktyg, material och nätverksstöd lyfte gruppen fram att regelbundna utbildningar i temat vore viktiga att erbjuda. Man poängterade ändå att för att kunna hjälpa och stöda förbunden på bästa sätt, är det viktigt att ta reda på vilka utmaningar föreningar stöter på det kommer till flickors och kvinnors idrottsverksamhet.



Förutom att förbunden kan påverka sin image när det kommer till kvinnors idrott, kan förbunden också ta upp kvinnors idrottsverksamhet på internationell nivå. En av respondenterna menade, att genom att förbunden gör detta blir de samhällsliga förebilder då det kommer till kvinnors möjligheter till idrott på alla nivåer.

Att utöka ledar- och tränarutbildningarnas innehåll med socialt och respektfullt bemötande kan bidra till en mycket positiv effekt för kvinnors och flickors idrottsutövande men även öka andras trivsel inom idrotten. Fokusgruppen tog upp att en viktig sak är att tränarna blir utbildade inom jämställdhetsfrågor för att kunna arbeta med det i praktiken. Oberoende av vilken könsmålgupp man arbetar med borde det sociala och respektfulla bemötandet vara en del av ledar- och tränarutbildningarna. En av respondenterna kommenterade att idrottsförbundens ledar- och tränarutbildningarna tyvärr ofta fokuserar på grenspecifika, fysiska, tekniska och taktiska egenskaper. Fokusgruppen ansåg att respektfullt bemötande ändå är något som är viktigt att ta i beaktande och att det är en viktig del av att känna sig trygg som tränare. Då skulle man ha lättare att bemöta idrottare med olika sexualiteter, funktionaliteter, etniciteter med mera.

Innehållet i utbildningarna borde ta i beaktande exempelvis menstruationens påverkan på idrottande kvinnors prestationsförmåga för att likvärdigt kunna stöda dem och manliga idrottare i träningen. En av respondenterna menade att problemet med att det inte förekommer så mycket informationen om menstruation inom utbildningarna är att det överlag görs mycket lite idrottsforskning på idrottande kvinnor. Man menade att menstruationen är ett känsligt ämne inom idrotten.

Inom tränar- och ledarutbildningar borde man också utgå från att behoven är desamma oberoende av kön. Med detta ansåg gruppen att man inte i utbildningarna skulle generalisera utifrån att ett visst kön har vissa behov, utan helt enkelt utgå från att alla kan ha samma behov oberoende av kön. Därmed ansåg gruppen att oberoende av vilket kön idrottarna har, bör tränare och ledare ha kunskap om att bemöta ätstörningar och prestationsångest, då det förekommer hos både idrottande kvinnor och män.

En annan aspekt som kom upp gällande tränar- och ledarutbildningar var att de kunde hjälpa tränare att förnya sitt tankesätt enligt dagens anda istället för att falla in i gamla traditionella mönster. Det händer lätt att man för vidare en viss kultur om den inte blir ifrågasatt. Man kanske själv har varit en del av den miljön och sen för vidare samma kultur som ledare och tränare.

Fokusgruppen ansåg att *kommunerna* kunde göra viktiga insatser för att förbättra förutsättningarna för idrottsutövande kvinnor. Den första var granskande av verksamheten ur ett jämställdhetsperspektiv och kartläggning av behoven. Kommunerna kunde signalera åt föreningar att man värderar kvinnors idrottsverksamhet. Expertgruppen uppmanade kommuner att fundera kring hurdana anläggningar man bygger, exempelvis skateparker som mest används av pojkar, och hurdana grenar man lägger mer resurser på. Respondenterna menade att om man inte tidigare granskat och funderat på hurdana medlemmar olika grenar har, så kan idrottsmöjligheterna vara riktade till rätt homogena målgrupper. Ofta tenderar också kommuner att satsa på stora och vanliga grenar. Därmed kunde det vara bra att fundera kring att även ge möjligheter för marginalsporter.

En respondent menade att då man bygger olika anläggningar, till exempel ishallar, är det viktigt att fundera på om de används jämnt av olika grenar, oberoende av vilket kön som dominerar i dem. Därmed kunde det vara bra att redan på förhand lägga upp policy för en jämställd användning av anläggningar.

En annan insats som kommunerna kunde göra är att utbilda kommunens gymnastiklärare inom normmedvetenhet. Man menade att skolan har en stor roll i hurdana grenar som presenteras för eleverna och på vilket sätt de presenteras. Därmed föreslog fokusgruppen att gymnastiklärare kunde samarbeta med olika föreningar för att öppna upp för ett attraktivt och mångfaldigt idrottsdeltagande. Detta kunde koordineras via kommunerna.

Den tredje insatsen handlade om att kommunerna skulle ha jämställdhets- och likabehandlingsplaner som kriterium då föreningar ansöker om ekonomiskt understöd. Man menade att detta också är ett sätt för kommunen att ta ställning till jämställd idrott genom att prioritera ansökningar som har jämställdhets- och likabehandlingsplaner som bilaga. För att underlätta föreningarnas arbete, vore det bra med tydliga instruktioner från kommunen kring vad som skall förekomma i planen, samt verktyg och stöd för utformningen. Föreningar borde uppmuntras till aktivt jämställdhetsarbete och de som gör det borde belönas, vilket kunde fungera som morot.

Kommunerna borde också stöda både tävlingsidrott och motionsverksamhet för barn och unga. Respondenterna menade att kommuner ofta tenderar att satsa endast på tävlingsidrott, då man via den kan få nationell synlighet. Flera familjer har ändå lockats till kommuner som erbjuder varierande och mångsidig idrotts- och motionsverksamhet. En av fokusgruppens respondenter poängterade att ifall man får med hela familjen kan man också få med kvinnor i olika roller i föreningarna.

## 7.6 Aspekter som man i framtiden bör ta i beaktande vid utvecklingen av flickors och/eller kvinnors idrottsverksamhet

I den sista forskningsfrågan ville man få fram vad respondenterna ansåg att bör tas i beaktande i framtiden då man utvecklar idrottsverksamhet för kvinnor och flickor. Det kom fram två övergripande teman: förnyad idrottsrörelse (tabell 15) och utförande av strategiska handlingar (tabell 16). De gula rutorna är resultaten från temaintervjuerna och de blå är resultatet från fokusgruppsintervjun. I tabell 15 och 16 är både temaintervjuns och fokusgruppens resultat kombinerade.

Förnyad idrottsrörelse					
Inte ta för givet den positiva utvecklingen som skett inom idrottens dammsida	Nytänk	Ökad uppskattning	Genomsyrar beslutsfattande organ på alla nivåer	Mer inkluderande verksamhet för flickor	Jämställdhetsperspektivet aktivt med i idrotten
<p>Det finns inte råd att stanna på stället.</p> <p>Hålla grenar attraktiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flera grenar tävlar om samma ungdomar</li> <li>- Flickor har ett brett utbud av grenar att välja</li> </ul> <p>Det behövs personer som arbetar vidare för flickors och kvinnors idrottsverksamhet.</p>	<p>Föreningar borde tänka på att utveckla sin verksamhet istället för att stagnera i gamla traditioner.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inlärd vanor och tankesätt borde förnyas.</li> </ul> <p>Arrangera en könsblandad verksamhet i framtiden kommer inte kön vara en stor sak utan huvudsaken är att hålla grenen livskraftig.</p>	<p>Föreningar skulle inse fördelen med idrottens dammsida.</p> <p>Ökad uppskattning för kvinnors idrott</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inom samhället</li> <li>- Se potential, istället för en börda och en ekonomisk börda</li> <li>- Behöver allt stöd från dem som överlag stöder idrott.</li> </ul>	<p>Ansvar är på alla nivåer.</p> <p>Alla nivåers beslutsfattare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Föreningar</li> <li>- Förbund</li> <li>- Regioner och distrikt</li> </ul> <p>Styrelsen bör ta ställning.</p> <p>Bör finnas personer i beslutsfattande organ som talar för flickor och kvinnors idrottsverksamhet.</p> <p>Speciellt viktigt att det från grenförbunden utgår en positiv synsätt på kvinnors idrott.</p> <p>Resurser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förbunden bör stöda föreningar med resurser (ekonomiska och utrymmen)</li> </ul> <p>Viktigt att föreningarna har motivation att få den biten att fungera.</p>	<p>Sponsorering till verksamheten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mer tillgänglig</li> <li>- Få ner deltagarkostnaderna</li> <li>- Ge utrustning</li> </ul>	<p>Är en väsentlig förutsättning för bland annat flickors och kvinnors idrottsutövande.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Förutsättning för en trygg miljö</li> </ul> <p>Jämställdhetsarbetet bör genomsyra alla verksamhetsområden.</p> <p>Man bör komma loss från stereotyper och traditionella könsroller.</p> <p>Gamla tankesätt och värderingar bör ses över.</p> <p>Ändra inställningar genom könsblandad verksamhet.</p> <p>Granska maskulinitetsnormens påverkan inom verksamheten.</p> <p>Kritiskt granska verksamhetens likvärdighet och strukturer.</p> <p>Se över rådande attityder och inställningar.</p> <p>Våga ifrågasätta.</p> <p>Granska kulturen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satsa på en välkomnande och attraktiv idrottskultur för alla</li> </ul>

Tabell 15: Aspekter som bör tas i beaktande i framtiden vid utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet (resultat av temaintervjuer och fokusgrupper)

Resultaten talade för att en förnyad idrottsrörelse skulle stöda utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Respondenterna från temaintervjuerna lyfte fram fem teman och fokusgruppen lyfte fram ett tema som borde betonas i idrottsrörelsen modernisering. För det första ansåg de flesta respondenterna att kvinnors och flickors idrottsverksamhet har utvecklats positivt de senaste åren, då flickors och kvinnors idrottande blivit mer allmänt. Den *positiva utvecklingen skall ändå inte tas för given* och man skall inte sluta arbeta för utvecklingen. Det betonades att grenarna bör utvecklas och upprätthållas för att hållas attraktiva, då de är flera nya grenar som tävlar om samma ungdomar. Det fanns även tankar om att flickor har mer grenar att välja bland, då flickor kunde gå med i kvinno-dominerade grenar som cheerleading och gymnastik samt mansdominerade grenar som fotboll och innebandy. Det betonades också att det i framtiden behövs anställda personer som arbetar för flickors och kvinnors idrottsverksamhet för att utvecklingen skall fortsätta.

Det andra temat var *nyttänk*, som framhölls i utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Det underströks att föreningar borde tänka på att utveckla sin verksamhet istället för att hålla sig till sedvanliga traditioner, både inställningar och vanor borde förnyas. Då kunde idrottsorganisationer bli mer inkluderande. Bland annat genom att göra verksamheten könsblandad och ha ett positivt förhållningssätt till det. För att hålla grenar och idrotten överlag livskraftiga, borde könsindelning inte prioriteras utan snarare borde man forma verksamheten utifrån de utövare man har utan att beakta kön.

*"Jag tycker inte det är så stor skillnad på herr- och damverksamhet, och jag upplever det som gammaldags. Att hellre dela in enligt egenskaper som teknik, fysik och sånt. Jag tycker man borde se damer och herrar som samma sak, de bara tävlar i olika klasser."*  
(Man, tränare)

Tredje temat handlade om *ökad uppskattning* gentemot flickors och kvinnors idrott. Man ansåg att för att kunna stärka flickors och kvinnors idrott behövs samhällelig uppskattning. Man borde se dess potential istället för att se den som en ekonomisk börda, vilket en del idrottsorganisationer och de som sitter på beslutsfattandeposter inom idrotten tar till. Mäniskor som överlag följer med idrott borde göra det med all idrott, oberoende av idrottarnas kön.

*"Damidrotten behöver alla deras stöd som överlag stöder idrott. Hela den massan i Finland som står bakom idrotten, de borde stå bakom all idrott. Oberoende är du kvinna eller man, de har ingen betydelse."* (Kvinna, verksamhetsledare)

Man menade också att det vore till allas fördel ifall föreningarna såg fördelen i att utveckla flickornas och kvinnornas idrott samt hade motivation att göra det.

Fjärde temat berörde *flick- och kvinnoidrottens genomsyrande på alla nivåers beslutsfattande organ*. Man tog upp att ifall man vill att utvecklingen av flickors och kvinnors idrott skall fortsätta måste alla nivåer (föreningar, förbund, regioner och distriktsstyrelser) inom idrotten ta ansvar för saken. Inom de beslutsfattande organen borde det finnas personer som talar för flickors och kvinnors idrottsverksamhet. Framförallt betonades grenförbundens roll i att gå ut med ett positivt synsätt på flickors- och kvinnors idrottsutövande. Förbunden kunde också stöda föreningarna i förverkligandet av verksamheten, genom att ge extra resurser i form av ekonomi och utrymmen. Huvudsaken vore att föreningarna skulle vara motiverade att få flickors och kvinnors idrottsverksamhet att fungera.

Att göra idrottsverksamheten mer socioekonomiskt *inkluderande* för flickor var det femte temat. Genom att få sponsring till flickors idrottsverksamhet, vilket i dagens läge kan ge positiv synlighet för exempelvis företag, kunde sänka på deltagarkostnader och/eller möjliggöra tillgången till idrottsutrustning, som till exempel likadan klädsel i ett lag med flickor.

I förnyandet av idrottsrörelsen betonade fokusgruppen att *jämställdhetsperspektivet aktivt behövs i idrotten*. Fokusgruppen ansåg, att för att kunna förbättra förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande, bör man arbeta för jämställdhet på alla nivåer. Fokusgruppen betonade, att det är viktigt att jämställdhetsarbetet genomsyrar idrottens alla verksamhetsområden. Här menade man att även det som indirekt påverkar kvinnors idrottsutövande borde ses över.

*” Till exempel genom att kolla könsfördelningen i styrelsen, vem har makt över dagordning (vem får reellt inflytande, inte bara den som sitter med), granska normerna och vem som styr överlag.”* (Kvinna, Projektledare)

Fokusgruppen nämnde även, att jämställdhetsarbetet är en viktig faktor i att motverka osakligt beteende, som bland annat trakasserier och diskriminering, och därmed främja en trygg idrottsmiljö.

Fokusgruppen ansåg att det finns faktorer som bör tas i beaktande i jämställdhetsarbetet. En var att komma loss från stereotyper och traditionella könsroller, då de styr och påverkar idrottskulturen starkt. Fokusgruppen ansåg exempelvis det vara farligt att dra slutsat-

ser om att den sociala aspekten mest skulle uppskattas av flickor och kvinnor. En av gruppens medlemmar hade också varit med om en undersökning som visat att de som inte har vänner, trivs dåligt inom alla idrottens områden oberoende av kön.

Då det i de individuella intervjuerna framkommit att kvinnors lämplighet för att satsa på idrottskarriär ifrågasatts, menade en av respondenterna att dessa stereotyper och könsroller påverkar också i andra samhällssektorer, exempelvis politiken. Därmed är det viktigt att bli medveten om könsroller och stereotyper som råder överlag, inte endast inom idrotten.

En annan faktor var att bli medveten om gamla tankesätt och värderingar för att få mer förståelse för varför idrotten skapats på ett visst sätt för kvinnor. En gruppmedlem lyfte fram att då man tidigare har velat skydda kvinnor inom idrotten har även striktare regler skapats för dem. Man har velat trygga flickors och kvinnors framtid och därmed har man velat att de slutför studier, inte håller på med farliga grenar som kunde påverka förmågan att föda och varit orolig för att kvinnor inte kan tjäna sitt eget levebröd.

En tredje faktor var att fokusgruppen ansåg att det vore viktigt att man överlag skulle ändra inställning till könsblandad verksamhet. En av gruppens medlemmar menade att då män och kvinnor idrottar tillsammans inser man att man är rätt lika. Detta gör att man inte upprätthåller försiktighetskulturen kring flickors och kvinnors idrottsutövande.

En fjärde faktor var att man borde kritiskt granska verksamhetens likvärdighet och strukturer. Fokusgruppen tog upp att i resultaten från forskningens föregående fas märktes, att idrottsorganisationer reagerar och börjar åtgärda då när man märker att antalet flickor och kvinnor har minskat. När man märker att de minskar så reagerar man på att man måste börja åtgärda istället för att göra förebyggande åtgärder att det inte minskar.

Man borde som en femte faktor granska de rådande attityder och inställningar som förekommer inom idrottsverksamheten gentemot idrottande kvinnor och kvinnors idrottsverksamhet. Fokusgruppen menade att inställningarna till kvinnor kan vara nedvärderande.

*"Lite som en nedvärderande kultur gentemot kvinnor, att de behöver tilläggsstöd. Inställningen är att kvinnan är i en svagare position. Även om man annars tänker på varandras bästa."* (Kvinna, Projektledare)

En sjätte faktor var att våga ifrågasätta handlingar som går emot jämställdhetsarbetet. Fokusgruppen ansåg att det vore bra för olika aktörer inom idrotten att fundera på hurdana

första intryck ger vi av idrottsgrenar, om vi genom vårt handlande upprätthåller normer och stereotyper då det kommer till flick- och pojkdominerade grenar. Man ansåg också att det är bra att föräldrar reagerar då det inte går jämställt till i idrottsverksamheten.

Överlag betonade fokusgruppen normmedvetenhetens betydelse som viktig kompetens för personer inom idrotten. Man menade att det är speciellt viktigt att förstå strukturerna och inte bara stirra på antalet idrottande kvinnor. Det lyftes fram att fördelen med att man fokuserar på att öppna upp verksamheten för kvinnor idrottsverksamhet och idrottsutövande kvinnor, är att man samtidigt bygger upp sådana värderingar som också öppnar upp för andra utanför normen.

Fokusgruppen reagerade på att det i resultaten hade kommit fram förslag på att skapa en egen inspirerande verksamhetskultur inom idrotten för kvinnor. Man menade att det istället kunde utvecklas till att bli en inkluderande kultur inom idrottsverksamheten, där grundvärderingarna är att alla är likvärdiga och förtjänar ett respektfullt bemötande. En sådan kultur skulle öppna upp för alla, behövs inom all idrott och ger utrymme för var och en att vara sig själv. Fokusgruppen såg det som positivt att man ansett att verksamhetskulturen behöver bli mer omfattande och mångsidig.

*"En inspirerande verksamhetskultur behövs för alla och vem som helst, att man får vara sig själv. Hellre så än förstärka bilden av att flickor och kvinnor är olika, känsliga, etc."*

(Kvinna, Projektledare)

Angående kulturen menade fokusgruppen att det också vore bra att man samtidigt skulle granska traditioner som finns i ens idrottskultur. Man menade att det vore bra att kunna ifrågasätta traditioner och historier som ligger bakom den skapade kulturen, också med tanke på att hålla traditionella grenar attraktiva i jämförelse med moderna grenar med moderna kulturer.

Utförande av strategiska handlingar			
Praktiska och stärkande åtgärder	Förebilder	Granska jämställdhetens förverkligande i verksamheten	Kommunikation
Använda dubbla strategier som verktyg. Skilda aktiviteter, flickor bör tas i beaktande <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erbjud olika typer och olika nivåer av verksamheter</li> </ul> Uppmuntra till könsblandade grupper <ul style="list-style-type: none"> <li>- flickor bör uppmuntras att träna tillsammans med pojkar i tidigt skede</li> </ul>	Få mer kvinnliga rollmodeller som flickor kan se upp till och identifiera sig med. Skapa förebilder <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utnyttja elitidrottande kvinnors rötter i olika verksamheter</li> </ul>	Samma möjligheter <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jämställda ekonomiska ersättningar och förutsättningar mellan könen</li> <li>- Jämställda ekonomiska budgeter mellan könen</li> <li>- Förverkliga jämställdhetsplaner konkret i verksamheten</li> </ul>	Pressens och mediernas ansvar att lyfta upp idrottens damsida. Sociala medier

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ t.ex. en gång i veckan, och att flickor ser att det inte är något konstigt med att spela med pojkar. Det bör ske i tidig ålder, så att inte tröskeln blir alltför hög.</li> <li>- Beaktande av att det fungerar i praktiken (t.ex. tillräckligt med omklädningsrum)</li> </ul> <p>Bilda en stärkande idrottskultur för kvinnor.</p> <p>Se potential i finansieringsstöd och samarbete.</p> <p>Stödpersoner och mentorer för kvinnliga tränare.</p>		<p>Jämställd idrottsverksamhet är attraktiv för t.ex. barnfamiljer.</p> <p>Utveckla tränar- och ledarutbildningar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mer kunnande inom idrotten om respektfullt bemötande och osakligt beteende</li> <li>- Kvinnors idrott som en del av tränarutbildningar.</li> <li>- Behandla hur unga idrottande kvinnor utvecklas från barn- till vuxendomen.</li> </ul> <p>Uppmuntra flickor och kvinnor att välja idrottarstigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Idrottare bör fås mer in i olika regioners idrottsinstanser.</li> </ul> <p>Planera med flickor hur omgivningen kan stöda idrottskarriären</p>	<p>möjliggör att idrottande kvinnor kan öka sin egen synlighet.</p>
---	--	--	---

Tabell 16: Aspekter som bör tas i beaktande i framtiden vid utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet (resultat av temaintervjuer och fokusgrupper)

För att kunna utveckla flickors och kvinnors idrottsverksamhet i framtiden, behöver man *utföra strategiska handlingar*. Temaintervjuns respondenter och fokusgruppen lyfte fram fyra teman för handlingar som man borde arbeta strategiskt med. Första temat handlade om *praktiska och stärkande åtgärder*. Man talade för att använda sig av dubbel strategi inom verksamheten. Man betonade speciellt erbjudandet av olika typer och olika nivåer av idrottsverksamhet. Med nivåer avsågs allt från lågröskelverksamhet till verksamhet på elitnivå. Man ansåg att för att aktivt få med flickor och kvinnor i verksamheten bör man ha olika typer av verksamheter. På det viset är det möjligt att anpassa den till olika personers behov.

Ett annat tankesätt var att uppmuntra till könsblandade grupper så att flickor inte behandlas enligt försiktighetskulturens normer. Exempelvis kunde flickor och pojkar en gång i veckan spela tillsammans och så båda könen ser det som det normala. Det bör ske i tidig ålder, så att inte tröskeln till att spela tillsammans blir alltför hög. För att det i praktiken skall fungera bör man se till att omständigheterna stöder det, till exempel genom att ha tillräckligt med omklädningsrum. Det efterlystes också en stärkande och gemensam idrottskultur för kvinnor, där kvinnor kunde sparra varandra.

Det togs upp att det kan vara bra att använda sig av dubbla strategier som verktyg för att möjliggöra idrott för framförallt kvinnor och flickor som har andra behov på grund av kultur eller religion.

*”En del kvinnor och flickor kan också ha en kulturell bakgrund som gör att verksamheten behöver tillämpas för dem och att de har en egen verksamhet, där endast kvinnor får vara med. En strategi för detta är dubbla strategier som det talas om i Sverige. På det viset har*



*vi verksamhet för bara flickor och kvinnor som de vågar delta i, så att vi uppmärksammar kulturer och strukturer som gör vissa marginaliserade. Men att vi också erbjuder verksamhet där man kan delta könsöverskridande.”* (Kvinna, projektledare)

Man ansåg också att det fortfarande behövs explicita grupper för kvinnor, som tar i beaktande unga kvinnors bakgrund, upplevelser och hinder som kan uppkomma, samt hur man kan stöda då de uppkommer för att de inte ska känna sig nedtryckta. Med dubbel strategi kunde man först erbjuda separat verksamhet för de kvinnor som behöver det. Efter det kunde man uppmuntra att kvinnorna inkluderas i föreningens allmänna verksamhet och på det sättet få verksamheten könsblandad med större mångfald.

Betydelsen av projekt för utvecklingen av flickors och kvinnors idrottsverksamhet lyftes fram. Man ansåg att olika former och finansieringsstöd och ekonomiska samarbeten var ett bra sätt att utveckla en organisations idrottsverksamhet för flickor och kvinnor. Man såg det som viktigt att även utnyttja sponsorerers bidrag till denna sorts utvecklingsverksamhet, då det kunde gå ihop med företags värdegrund och kunde locka dem att understöda sådan typ av verksamhet. Man betonade att det är viktigt att projekten implementeras i den ordinarie verksamheten och inte blir en engångsföreteelse

Kvinnliga tränares närvaro i verksamheten uppskattades och därmed ansåg man det viktigt att kvinnliga tränare skulle erbjudas mentalt stöd i form av till exempel stödpersoner eller mentorer. Tröskeln för kvinnor att vara tränare kan vara rätt hög. Därmed kunde ett sådant stöd resultera i ökat antal kvinnliga tränare.

Det andra temat som starkt togs fram var att man behöver arbeta strategiskt för att få mer idrottande kvinnor som *förebilder*. Man lyfte upp betydelsen av att flickor också ser att det finns kvinnor som når toppen som de kan identifiera sig med. Det finns ett behov av att få mer idrottsutövande kvinnor som förebilder inom idrotten, som flickor kan identifiera sig med och se upp till. Här kunde man också lyfta fram idrottande kvinnor i deras fostrarförening, vilket skulle göra dem till lokala förebilder, medan man samtidigt stärker och uppmuntrar tränare och ledare i föreningen i sitt arbete.

Det tredje temat som kom upp handlade om att man i sin verksamhet skulle granska *hur jämställdhet förverkligas i idrottsorganisationen*. Då borde man bland annat granska möjligheterna till samma ekonomiska ersättningar, uppgjorda budgetplaner och om jämställdhetsplaner förverkligas konkret i verksamheten.

”Överlag kräver modern idrottsverksamhet att man uppmärksammar båda könen och att det syns i handlingar. Det räcker inte med vackra ord i dokument som man sedan kan släppa.” (Kvinna, projektarbetare)

Det ansågs att det inte går att förbise jämställdhetsfrågan, utan man bör ta ställning till saken om man som aktör vill locka familjer till verksamheten, då också föreningens värderingar konkretiseras. Då jämställdheten syns i praktiken i idrottsverksamheten, är det också attraktivt för bland annat familjer då till exempel en mansdominerad gren inte erbjuder verksamhet för båda könen. För familjer betyder det att de inte kan föra alla barn till samma verksamhet. Jämställdhet kunde av föreningarna ses som en möjlighet.

Jämställdhetsfrågan bör också synas i tränar- och ledarutbildningar och dessa utbildningars innehåll borde utvecklas. Tränar- och ledarutbildningar borde i förebyggande syfte ta upp respektfullt bemötande och lära ut hur man förhåller sig till varandra samt hur man handskas med och åtgärdar osakligt beteende som till exempel trakasserier. Kvinnors idrott bör även vara en del av utbildningarna, till exempel i form av hur man förverkligar kvalitativa träningar för kvinnor och stöder deras idrottsliga utveckling. Det vore också viktigt att i utbildningarna behandla socialt bemötande och idrottande kvinnors utveckling från barn till vuxen.

Man borde även mer jämställt uppmuntra barn och unga till att välja idrottstigen, inte endast pojkar och män. Detta bör också ske genom att unga idrottsutövande kvinnor fås in i olika regioners idrottsakademier och idrottsgymnasier, vilket ger dem en naturlig fortsättning på idrottstigen. Enligt en respondent verkar idrottande pojkar och unga män se det som naturligare att ta sig till någondera instans, som stöd för idrottskarriären. Därmed borde man också mer ta till tals med flickor hur omgivningen, som stödnätverk och skola, kan stöda idrottskarriären.

Det fjärde temat handlade om *kommunikation* och synlighet kring kvinnors idrott. Idrottande kvinnor bör lyftas fram i pressen och media. Möjligheterna med sociala medier borde utnyttjas mer för att lyfta fram idrottsutövande kvinnor, och är ett verktyg som idrottare själva också kunde utnyttja.

## 8 Slutsatser och diskussion

Denna aktionsforsknings huvudresultat var en sammanställning med förslag på insatser till idrottsgemenskapens aktörer (individer, föreningar, förbund och kommuner) på hur de kan förbättra förutsättningarna för idrottande flickor och kvinnor. Med hjälp av resultaten fick man också sammanställt praktiska och utprovade metoder och praxis för hur man kan förbättra idrottande flickors och kvinnors förutsättningar.

En av forskningens uppgifter var att reda ut varför idrottsorganisationer bestämmer sig för att ta itu med att förbättra förutsättningarna för idrottande flickor och kvinnor. Avsaknad av idrottande flickor och kvinnor i organisationernas verksamhet var den övergripande orsaken. Fenomenet syns även i statistiken. Det finns få kvinnor med professionell idrottskarriär (Lämsä 2018; Turpeinen & Hakamäki 2018; Badehausen 2012), få flickor är med i organiserad föreningsidrott och flickor rör på sig mindre än pojkar (Kokko, Martin, Villberg, Ng, & Mehtälä 2019; Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019; Martin, Suomi & Kokko 2019). Högst bidragande orsaker till detta lär vara idrottens sociala strukturer som skapats över 100 år med bland annat strikta könsroller (Women's Sport Foundation 2008), genuskontrakt (Laine 1996), normer (Riksidrottsförbundet 2020), könsmaktsordningar (Jönsson 2007) och genussystem (Jämställ.nu 2013; Jönsson 2007; Hirdman 1988). Förutom att dessa bidrar till att kvinnor och flickor exkluderas leder dessa också till diskriminering och otrygg idrottsmiljö (Kirby & Demers 2013; Fasting, Brackenridge & Sundgot-Borgen 2004).

Andra orsaker som kom fram var att man ville motverka dropout hos idrottande flickor och kvinnor, hålla dem kvar i organiserad idrottsverksamhet, få mer kvinnor till ansvarsuppgifter inom idrotten, skapa en positiv och uppmuntrande kultur inom idrotten för kvinnorna och inkludera migrationserfarna kvinnor i verksamheten. De organisationerna som reagerade på minskat antal idrottande kvinnor och började åtgärda bortfall av idrottande flickor uppnådde snabbare resultatmässig framgång. Därmed är det bra då man ännu har idrottande kvinnor i verksamheten att tillsammans med dem utveckla verksamheten till att bli mer attraktiv för andra idrottande kvinnor och flickor.

En annan forskningsfråga handlade om att reda ut om det fanns erfarenhet av särdrag i flickors och kvinnors idrottsverksamhet som kommit fram i tidigare forskning och teorier. Resultatet visade att kulturen hade ställt krav på utformningen av verksamheten samt uppgett till negativa inställningar och attityder som utmanade arbetet. Könet hade en påverkan på verksamheten och faktorer som hindrar en jämställd idrott försvårar kvinnors och flickors idrottsutövande. Tidigare forskning visar att kulturer med snäva könsroller kan

påverka fysisk aktivitet hos flickor (Women's Sport Foundation 2008) vilket är viktigt att vara medveten om då man utformar fysisk aktivitet för flickor med migrationserfarenhet.

Vad gäller negativa attityder och inställningar gentemot flickor och kvinnors idrottsutövande så kan man se att gamla tankesätt fortfarande existerar (Riksidrottsförbundet 2020), vilket betyder att det behövs mer kunskap på idrottsfältet om hur man agerar i dessa situationer för att kunna agera på ett sätt som stöder en jämställd idrott. Resultatet påvisar att det behövs kännedom i temat ute på idrottsfältet.

Som ett annat särdrag lyftes också avsaknaden av kvinnor som tränare i verksamheten fram. Det framkom också av resultaten att det uppskattades när man fick med kvinnliga tränare i verksamheten. Genom att ha fler kvinnliga tränare signalerar vi även till idrottare att de efter idrottskarriären kan utnyttja sin idrottskunskap på andra positioner inom idrotten, vilket säkerligen motiverar även dem att stanna inom idrotten. Då skulle vi få fler tränare som det är brist på, speciellt på elitnivå (European Union & Council of Europe 2019; Lehtonen 2019), och styrka av en oanvänd resurs i idrotten. Därmed är det viktigt att utveckla och öppna upp maskulinitetsnormen som råder runt tränarrollen för tillfället för att göra den mer inkluderande för bland annat kvinnor (Svender & Nordensky 2020).

Enligt forskningen är ätstörningar, trakasserier och menstruationsrubbningar ett problem inom idrotten som ofta uppkommer hos idrottande kvinnor och flickor (Dartsch, Norberg & Pihlblad 2014; Söderberg 2004; Kay 2015). I resultatet var det ändå få eller ingen som stött på något av dessa. Dock förekom prestationsångest, men det var inte ett könsbundet problem utan förekom likväl hos män. Detta kan tyda på att dessa saker diskuteras och att det finns en ökad medvetenhet kring ätstörningar, trakasserier eller menstruationsrubbningar. Dock är det bra att komma ihåg att det finns olika former av trakasserier (Olympiakomitea s.a. b). Det gör att om man inte har kännedom om trakasserier, och verksamhetskulturen tillåter det, kan det vara svårt att definiera och synliggöra former av trakasserier.

Även menstruationsrubbningar kan det vara svårt att veta hur man ska tackla om man inte har kunskap om temat eller vet vad det kan leda till (Kay 2015). Detta kan leda till att man reagerar först då det har gått för långt. Därmed är dessa viktiga aspekter som förutom tränare och ledare även idrottare bör vara medvetna om.

Med tredje och fjärde forskningsfrågan ville man kartlägga metoder och god praxis som använts för att förbättra förutsättningar för idrottande kvinnor och flickor samt vilka resultat det gett. Idrottsorganisationerna hade använt sig av goda metoder och åtgärder både innan och under verksamhetens gång. Man hade satsat på att locka flickor och kvinnor att

vara en del av en attraktiv verksamhet som stödde dem att utvecklas som idrottare. De pågående jämställdhetsdiskussionerna i samhället gjorde att man också fick stöd till verksamheten från styrelser, grenförbund, samarbetspartners och därmed också kunde få extra resurser för verksamheten. Insatserna stöder Internationella Olympiska kommitténs förpliktelse (International Olympic Committee s.a. c), Finlands Olympiska kommittés ansvarsprogram för 2020–2024 (Olympiakomitea s.a. a), Europeiska kommissionens strategiska åtgärder för 2014–2020 (Eige 2015) och Finska Idrottslagen (10.4.2015/339) i att skapa jämställdhet och likabehandling inom idrott.

Speciellt samarbete hade flera dragit nytta av. Samarbete hade gjorts mellan idrottsorganisationer med samma intressen men också kommunalt och internationellt samarbete hade gjorts. De organisationer som hade utnyttjat samarbete i sin verksamhet hade också fått mer kunskap och resurser till sin verksamhet.

Man hade även provat metoder som hade visat sig inte fungera eller som inte var lämpliga för den fasen man befann sig i för tillfället. Detta berodde främst på att volym av idrottande kvinnor och flickor saknades samt att man behövde fundera ut alternativa sätt att nå ut till flickor och kvinnor, då traditionella kommunikationskanaler inte fungerade.

Flera insatser handlade om att göra samma insatser för kvinnor och flickor som man gjort för pojkar och män i att stöda deras idrottskarriär. Förutom det som kom fram i resultaten borde man också uppmuntra idrottande kvinnor och flickor till att prova på en idrottskarriär och medvetandegöra dem om en sådan möjlighet. Ifall man inte gör det, styr lätt könsrollen och könsnormen beslutet om framtiden, som de gjort tidigare vilket resulterat i att kvinnor som förebilder saknats inom idrotten (Woods 2011). Till detta kan även ställvis behövas stöd av empowering-metoder för idrottande flickor och kvinnor, som kan hjälpa med att utmana de traditionella könsföreställningarna (Winroth & Rydqvist 2008; Lindgren, Patriksson & Fridlund 2002).

Med den femte forskningsfrågan ville man reda ut insatser för idrottsgemenskapens aktörer (individer, föreningar, förbund och kommuner) som de kan göra för att förbättra förutsättningarna för flickor och kvinnors idrottande. Med erfarenheter från idrottsfältet och med fokusgruppens kunnande utformades insatser enligt fyra kategorier (individer, föreningar, förbund och kommuner). Även om kategorierna var önskemål redan från beställaren, kom det fram redan i de individuella temaintervjuerna att arbete måste göras i olika delar av idrotten och samhället för att förutsättningarna för idrottande kvinnor och flickor skall bli bättre. Idrottsorganisationer behöver även andra samhällssektorer omkring sig för

att lättare kunna utveckla denna bit av idrotten. Därmed har alla ansvar att föra vidare och utveckla flickors och kvinnors förutsättningar för att utöva idrott.

På basis av idrottsfältets erfarenheter och fokusgruppens kunnande, utgick insatserna från ett jämställt och jämlikt synsätt där arbetet skulle genomsyras hela idrotten, istället för att man skulle arbeta endast med åtgärder direkt kopplade till kvinnors idrottsverksamhet.

Med den sista forskningsfrågan utreddes vad som borde tas i beaktande då man i framtiden utformar idrottsverksamheten för flickor och kvinnor. Enligt idrottsfältets respondenter behöver man förnya idrottsrörelsen och utföra mer strategiska handlingar som stärker idrottande flickor och kvinnor. Title IX i USA är ett exempel på hur man med förordningar långsiktigt kan styra mot jämställda förutsättningar inom idrotten (Women's Sport Foundation 2016). Eftersom denna förordning är lagstiftad år 1972 (Women's Sport Foundation 2016) och man idag kan se att den förordningen har gett framgångsrika resultat hos USA:s idrottande kvinnor, kan det säkert ta tid innan vi ser motsvarande resultat av den förnyade Finska Idrottslagen (10.4.2015/339) som sedan 2015 förpliktar förbund som får statsfinansiering att ha en jämställdhets- och likabehandlingsplan. Ett annat exempel på framgångsrikt jämställdhetsarbete inom idrotten är från Sverige, där man redan i flera år arbetat med jämställdheten och har jämställdhet som en grundpelare i strategin (Riksidrottsförbund 2020).

## **8.1 Forskningens trovärdighet och äkthet**

Detta forskningsprojekts trovärdighet och äkthet har bedömts enligt Bryman och Bells fyra kriterier för trovärdighet och äkthet i kvalitativ forskning. Det första kriteriet är pålitlighet, med vilket avses att forskaren säkrar att forskningsprocessen i alla faser är fullständigt och tillgängligt redovisad (Bryman & Bell 2013, 400-405). För att säkra pålitligheten i detta forskningsprojekt har intervjuerna bandats in och transkriberats vilket säkerställer att forskningen är gjord på ett korrekt sätt. För att öka trovärdigheten har även olika analysmetoder tillämpats. Dessutom har intervjufrågorna på finska och svenska lagts till som bilaga.

För att öka pålitlighet ännu mer kunde man ha gjort en testintervju, vilket förutom att ha gett intervjuaren mer erfarenhet även kunde ha påverkat strukturen på intervjuerna. Pålitligheten kan även påverkas av vad sociala konstruktioner har för effekt på respondenternas svar (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006c). Den sociala aspekten kan styra hur man svarar på samhälleligt känsliga ämnen, som exempelvis trakasserier gentemot idrottande flickor och kvinnor inom den egna verksamheten. Det sociala mönstret kan

också styra respondenten enligt vad som hör till att man svarar. På grund av längre distans förverkligades en intervju per Skype. Detta kan ha påverkat respondentens svar, ifall hen känt sig mer eller mindre bekväm i att utföra en intervju men en ny person virtuellt.

Det andra kriteriet som bör bedömas utifrån är tillförlitlighet. Med tillförlitlighet avses att den sociala verkligheten som forskats uppfattats rätt (Bryman & Bell 2013, 400-405). Även om datainsamlingen i forskningen bandades in, kunde man ännu ha skickat transkriberingen till respondenterna för att bekräfta att man uppfattat dem korrekt och därmed säkra objektiviteten.

Som tredje kriterium bedöms forskningens överförbarhet, vilket innebär att undersökningens resultat kan överföras till andra sammanhang och tidpunkter (Bryman & Bell 2013, 400-405). Resultatet av detta forskningsprojekt grundar sig på en mindre mängd personers upplevelser och åsikter, då det är kvalitativ forskning, från olika idrottsgrenar och orter. Därmed kan resultatet delvis överföras till olika grenars och orters idrottssammanhang på olika nivåer nationellt. På internationell nivå är resultatet riktgivande för hur man utveckla förutsättningarna för flickors och kvinnors idrottsutövande.

Vad gäller temaintervjuerna var respondenterna rätt många för kvalitativ forskning på masternivå, de hade en jämställd fördelning av män och kvinnor och representerade olika positioner på idrottsfältet. I fokusgruppintervjun kunde det dock ha varit både fler respondenter, mer jämställd könsfördelning och variationer i yrkeskategorier som exempelvis journalisters syn. Dock var det viktigare att temaintervjuerna hade en mer mångfaldig representation av respondenter då de användes som underlag för fokusgruppintervjuns uppgift att skapa insatser.

Det fjärde kriteriet är konfirmering, vilket innebär att forskaren garanterar att man agerat i god tro, eftersom kvalitativ forskning saknar en absolut objektivitet och forskarens subjektiva värderingar kan påverka resultatet. Därmed gjordes frågorna så öppna som möjligt och gavs tid för respondenterna att svara på för att för respondenten säkerställa en öppen diskussion som inte styrdes av ledande frågor.

## **8.2 Framtida utvecklingsförslag**

Denna forskning visar att den samhällsliga jämställdhetsdiskussionen alltmer tränger sig in i och ifrågasätter idrottens strukturer. Därmed är forskningsprojektets resultat mycket aktuellt ur nationell men även internationell synvinkel. Från projektet kan olika aktörer på

olika nivåer inom idrotten få förslag på hur man kan främja flickors och kvinnors idrottande.

Arbetet med att förbättra förutsättningar för flickor och kvinnor bör innefatta alla, oberoende av kön. För att skapa könsjämsställda idrottsförutsättningar för flickor och kvinnor, kräver det att alla är med i arbetet oberoende av kön. Strukturerna som för tillfället upprätthåller detta, bör synliggöras och medvetandegöras så att vi vet om vilka normer, stereotyper, system och roller som upprätthåller systemet. För att kunna arbeta jämställt inom idrotten behövs mer information, forskning och utbildning i temat för alla aktörer inom idrotten. Genom att arbeta för jämställdhet inom idrotten öppnar vi upp dörrarna för att undvika att någon blir exkluderad från idrotten.

Ifall vi vill förbättra flickors och kvinnors förutsättningar att ha en trygg, stärkande och framgångsrik idrottsstig, bör man göra insatser, som stöder en jämställd idrott, på idrottens alla nivåer. Jämställdhetsaspekten behöver bli en självklarhet, få mer utrymme inom idrotten och bli idrottens grundpelare. Detta kräver genomsyrande systematiska strategier från internationell och nationell ledning.

Eftersom idrotten grundar sig på ett tvåkönssystem, det vill säga att den delas upp enligt de två juridiska könen män och kvinnor, bör man fundera på i hur stor utsträckning detta behövs. Kan man ha det i mindre utsträckning eller minimera det och istället kategorisera enligt egenskaper, titlar, positioner med mera. Det tvåkönade systemet gör för tillfället kvinnor avvikande från männen och ger kvinnor ett begränsat handlingsutrymme. De ger även mindre utrymme för dem som inte definierar sig med någotdera juridiskt kön. Därmed vore det bra att idrottsorganisationer skulle förnya sina tankegångar till att bli mer normkritiska för att definiera vissa egenskaper istället för kön.

I framtiden vore det viktigt att forska på hur insatser för främjande av kvinnors och flickors idrottande långsiktigt påverkar deras idrottsmöjligheter i olika omgivningar, för att reda ut hur insatserna fungerar. På det viset kunde man bygga upp handlingsplaner hur man förebyggande kan arbeta för kvinnors och flickors idrottande, samt för en jämställd idrott. Man borde också forska mer på särdrag som kommit fram för idrottande kvinnor och flickor, med olika forskningsmetoder, för att ha mer kännedom om hur man kan stöda flickors och kvinnors idrottsutövande. Detta kunde vara teman som menstruationsrubbingar och idrottsstrukturernas påverkan på kvinnors och flickors idrottande. Denna information bör implementeras speciellt i tränar- och ledarutbildningar.



Denna forskning lyfte inte i desto större grad fram HBTQI, vilket är ett samlingsnamn för homosexualitet, bisexualitet, transpersoner, queerpersoner och intersexualitet (Amnesty international s.a.) och idrottande kvinnor och flickor, då det är ett omfattande temaområde som behöver flera aspekter. Detta är även ett tema som kan leda till att idrottande kvinnor exkluderas då normerna är så snäva inom idrotten. I samband med HBTQI och kvinnors idrott borde man också undersöka hur könssensitivitet förverkligas, det vill säga hur man tar könsnormer i beaktande och om man ger individen möjlighet att vara sig själv (Salmenkangas & Wallin 2020, 14). I framtiden finns det skäl att undersöka även denna aspekt mer eftersom man inom idrotten länge levt med styrande könsroller och snäva könsnormer, vilket resulterar i exkludering och diskriminering.

Det vore också viktigt att bedriva mer forskning inom den finska omgivningen om vilken påverkan religion, kultur och socioekonomiska faktorer har på kvinnors idrottande. För tillfället saknas nationell forskning om detta och det finns inte mycket kunnande i de nationella idrotterna i Finland. En stor utmaning vi idag har i flera grenar i Finland är att utövarna är väldigt homogena, det vill säga är lika till utseende och sätt. Det betyder att om man inte passar in i idrottens normer exkluderas man ännu mer från idrotten. I andra europeiska länder har man forskat och arbetat med att inkludera kvinnor med migrationserfarenhet inom idrotten, men inom den finska forskningen och idrotten saknar vi denna kunskap.

## Källförteckning

Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito–, taide ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Akatiimi Oy. Helsinki.

Arponen, A. 1981. Suomen urheilu. SVUL 1900-1980. Suomen valtakunnan urheiluliitto. Helsinki.

Amnesty International s.a. HBTQI. Tillgänglig: <https://www.amnesty.se/vara-rattighetsfragor/diskriminering/hbtqi/> Läst: 1.7.2019

Badenhausen, K. 2012. Mayweather tops list of the world's 100 highest-paid athletes. Forbes. Tillgänglig: <https://www.forbes.com/sites/kurtbadenhausen/2012/06/18/mayweather-tops-list-of-the-worlds-100-highest-paid-athletes/#4eb668f75f66> Läst 10.1.2020

Bailey, R., Wellard, I., & Dismore, H. 2004. Girls' Participation in Physical Activities and Sports: Benefits, Patterns, Influences and Ways Forward. Centre for Physical Education and Sport Research. Canterbury Christ Church University College, United Kingdom.

Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019. Urheilu ja seuraharrastaminen. I verkett: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskningens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Brooke-Marciniak, B. A. & Varona, D. 2016. Amazing things happen when you give female athletes the same funding as men. World Economic Forum. Tillgänglig: <https://www.weforum.org/agenda/2016/08/sustaining-the-olympic-legacy-women-sports-and-public-policy/> Läst: 1.8.2019

Bruinvels, G., Burden, R., Brown, N., Richards, T. & Pedlar, C. 2016. The Prevalence and Impact of Heavy Menstrual Bleeding (Menorrhagia) in Elite and Non-Elite Athletes. PLoS ONE, 11, 2, s.1-8.

Bruinvels, G., Burden, R., McGregor, A., Ackerman, K., Dooley, M., Richards, T., Pedlar, C. 2017. Sport, exercise and the menstrual cycle: Where is the research? British Journal of Sports Medicine, 51, 6, s. 487-488.

Bryman, A. & Bell, E. 2013 Företagsekonomiska forskningsmetoder. Liber AB. Stockholm.

Cense, M. & Brackenridge, C. 2001. Temporal and developmental risk factors for sexual harassment and abuse in sport. *European Physical Education Review*, 7, 1, s. 61-79.

Claringbould, I. & Knoppers, A. 2008. Doing and Undoing Gender in Sport Governance. *Sex Roles*, 58, s. 81–92.

Costello, J., Bieuzen, F. & Bleakley, C. 2014 Where are all the female participants in Sports and Exercise Medicine research? *European Journal of Sport Science*, 14, 8, s. 847-851.

Darj, F., Piehl, M. och Hjelte, F. 2013. HBTQ och idrott. Ungdomars erfarenheter och villkor inom svensk idrott. Riksidrottsförbundet. FoU-rapport, 2013:1. Tillgänglig:

<https://www.rf.se/contentassets/2dd39c7b38e448b589e14f7fef51e6f3/hbtq-och-idrott.pdf>

Läst: 31.7.2019

Lindén-Hirschberg, A. 2014. Är elitidrott skadligt för kvinnor? I verket: Dartsch, C., Norberg, J., R. & Pihlblad, J. (red.). I gråzonen. En antologi om idrottens etiska utmaningar. Centrum för idrottsforskning. 2014:2. Tillgänglig: [http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/05/I-gr%C3%A5zonen\\_hela-boken.pdf](http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/05/I-gr%C3%A5zonen_hela-boken.pdf) Läst: 2.7.2019

DeFrantze, A., L. 1997. The changing role of women in the Olympic Games. *Olympic Review*, 26,15, s.18-21.

Dynamic-work.se. 2013. Kvalitativ intervjuteknik och analys. Tillgänglig: <http://www.dynamic-work.se/hr-bloggen/kvalitativ-intervjuteknik-och-analys> Läst: 10.12.2019

Eige. 2015. Jämställdhet inom idrotten. Europeiska jämställdhetsinstitutet.

European Union & Council of Europe. 2019. Finland Gender Equality in Sport Leaflet. Tillgänglig: <https://rm.coe.int/finland-gender-equality-in-sport-leaflet-2019-/1680971a5d> Läst: 5.11.2019

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Jönsson, K. 2007. Könsmaktsordningen, maskuliniteten och moralen. I verket: Fagrell, B., Fundberg, J., Jönsson, K., Larsson, H., Olofsson, E. & Tolvhed, H. (red.). Sexualiseringen

av idrottens offentliga rum. Riksidrottsförbundet. FoU-rapport 2007:2. Tillgänglig: [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/trygg-idrott/fou2007\\_2-sexualiseringen-av-idrottens-offentliga-rum.pdf?w=900&h=900](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/trygg-idrott/fou2007_2-sexualiseringen-av-idrottens-offentliga-rum.pdf?w=900&h=900) Läst: 12.7.2019

Faskunger J. & Sjöblom P. 2017. Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle. Riksidrottsförbundet. FoU-rapport 2017:1. Tillgänglig: [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017\\_1-idrottens-samhallsnytta.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf) Läst: 8.8.2019

Fasting, K., Brackenridge, C. & Sundgot-Borgen, J. 2004. Prevalence of Sexual Harassment among Norwegian Female Elite Athletes in Relation to Sport Type. *International Review for the Sociology of Sport*, 39, 40, s.381-384.

Forbes. 2019. The World's Highest-Paid Athletes. Tillgänglig: <https://www.forbes.com/athletes/list/> Läst: 18.2.2020

Genel, M. 2000. Gender verification no more? *Medscape Women's Health*, 5,3, s.17-21.

Griffin, P. 1998. *Strong women, deep closets: Lesbians and homophobia in sports*. Human Kinetics. Champaign, IL.

Haigh, M. 2017. Why Women Coaches Matter. The importance of the international movement to establish Women Coaches Academies. *Athlete Assessment*. Tillgänglig: <https://athleteassessments.com/why-women-coaches-matter/> Läst: 13.5.2019

Hakulinen, T. 1996. Keskustelu kilpaurheilun sopivuudesta naisille kävi kiivaana 1920-luvun lopulla. I verk: Nevala, A. (red.). *Olympialaiset ja naisliikunta satavuotiaat*. Finlands Idrottshistoriska Förenings Årsbok 1996. Kitee.

Hargreaves, J. 1994. *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*. Routledge. London.

Hentunen, J., Ikonen, J & Laakso, N. 2019. Seksuaalinen häirintä tenniksessä. Selvitys kansainväliseen kilpailutoimintaan vuosina 2008–2018 osallistuneiden suomalaisurheilijoiden kokemasta häirinnästä. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. Tillgänglig:

<https://www.suek.fi/documents/10162/ad97fb95-89df-400e-a0ea-da69a24bd42b> Läst:  
8.9.2019

Hentunen, J., Laakso, N. & Ikonen, J. 2018. Häirintä Jalkapallo- ja Jääkiekkomaajoukkueissa. Selvitys pelaajien kokemasta seksuaalisesta ja sukupuoleen perustuvasta häirinnästä. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. Tillgänglig:

<https://www.suek.fi/documents/10162/349430/Hairinta+jalkapallo-+ja+jaakiek-komaajoukkueissa.pdf> Läst: 8.9.2019

Hirdman, Y. 1988. Genussystemet - reflexioner kring kvinnors sociala underordning. Tidskrift för genusvetenskap. Kvinnor och TV, 9, 3, s.49-63.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki University Press. Helsinki.

Hirvonen, H. 2019. Jääkiekkoliitto päätti maksaa Naisleijonille kultabonukset – palkintosummat silti kaukana miesten vastaavista. Yle Urheilu. Tillgänglig: <https://yle.fi/urheilu/3-10747208> Läst: 30.9.2019

Hirvonen, H. 2020. Kuukautisilla ja polvivammoilla havaittu yllättävä yhteys – kuukautiskierron seurannasta on tulossa maailmalla urheilutrendi, johon Suomessa on herätty ensimmäisten joukossa. Yle Urheilu. Tillgänglig: <https://yle.fi/urheilu/3-11210285> Läst: 28.2.2020

Hurst, N. 2017. Media Microaggressions against Female Olympic Athletes Up 40 percent. MU News Bureau. Tillgänglig: <https://munewsarchives.missouri.edu/news-releases/2017/0613-media-microaggressions-against-female-olympic-athletes-up-40-percent/> Läst: 3.8.2019

Husu, P., Jussila, A. M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektiiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. I verket: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskningsens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln/liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Idrottslagen 10.4.2015/339. Tillgänglig: <https://finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2015/20150390> Läst: 1.7.2019

Institut för Hälsa och Välfärd s.a. Ordlista. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/jamstalld-het/framjande-av-jamstalldhet/ordlista> Läst: 1.3.2020

International Olympic Committee s.a. a. Amsterdam 1928 Summer Olympics - Results & Video Highlights. Tillgänglig: <https://www.olympic.org/amsterdam-1928> Läst: 31.1.2019

International Olympic Committee s.a. b. Sochi Olympics - 2014 Winter Games In Russia Results & Videos. Tillgänglig: <https://www.olympic.org/sochi-2014> Läst: 4.4.2019

International Olympic Committee s.a. c. Promotion of Women in Sport Through Time. Tillgänglig: <https://www.olympic.org/women-in-sport/background> Läst: 1.3.2020

Jämställ.nu. 2013. Genussystem. Tillgänglig: <https://www.jamstall.nu/fakta/genussystem/> Läst: 1.9.2019

Kaivosaaari, A. 2017. Hiihtelevistä tyttöistä urheilusankareiksi: Huomaammeko urheilu-uutisoinnin tasaarvoistumisen vai kiinnitymmekö epäkohtiin? Media & viestintä, 40, 1-2.

Kaivosaaari, A. 2012. Tyttö ja nainen urheilijana. I verket: Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K (red.). Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi.

Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja – sarja. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kay, J. 2015. The Female Athlete Triad. Mirror-Mirror. Eating Disorder Help. Tillgänglig: <https://www.mirror-mirror.org/female-athlete-triad.htm> Läst: 5.5.2019

Keskitalo, H. & Siitonen, L. 1977. Suomalainen nainen edustusurheilijana. I verket: Heinilä, K. (red.). Nainen Suomalaisessa Liikuntakulttuurissa. Jyväskylän Yliopiston Liikuntasuunnittelun laitos. Tutkimuksia. n:o 15/1977.

Kindelan, K. 2019. USWNT used innovative period tracking to help player performance at World Cup. Good morning America. Tillgänglig: [www.goodmorningamerica.com/wellness/story/uswntinnovative-period-tracking-player-performance-world-cup-64339368](http://www.goodmorningamerica.com/wellness/story/uswntinnovative-period-tracking-player-performance-world-cup-64339368). Läst: 29.1.2020

Kirby, S. & Demers, G. 2013. Sexual harassment and abuse in sport. I verket: E.A. Roper. Gender relations in sport. Rotterdam. Sense Publishers, s.141–161.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. I verket: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskningens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Kokkonen, M. 2019. Liikunta ja urheilu – sukupuoleen perustuva ja seksuaalinen häirintä. Mitä siitä tiedetään tutkimuksen valossa. Liikunta ja tiede, 56, 1, s. 53-57.

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019. Liikunnan merkitykset ja esteet. I verket: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskningens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Krum, T. 2020. Kvinnlig kraft i idrott – mot en mer jämställd idrott. På samma linje. Illustration & layout: Cecilia Lindström. Tillgänglig: [https://issuu.com/foreningen-luckan/docs/kvinnlig-kraft-i-idrott\\_2020\\_1](https://issuu.com/foreningen-luckan/docs/kvinnlig-kraft-i-idrott_2020_1) Läst: 20.2.2020

Kyllönen, M. 2020. Kiusaaminen ja häirintä luistelulajeissa. Selvitys pikaluistelun, rullaluistelun ja Roller Derbyn kilpailutoimintaan osallistuneiden urheilijoiden ja valmentajien koke-  
masta kiusaamisesta sekä häirinnästä. Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. Tillgänglig: <https://www.suek.fi/documents/10162/c29dd577-7483-4600-b73a-e6c7b43a65f4> Läst: 8.3.2020

Kössö, T. 2017. Suomalaisen naisen euro on kolme senttiä – Yle selvitti, kuinka valtaisa palkkaero huippu-urheilussa yhä ammottaa. Yle Urheilu. Tillgänglig: <https://yle.fi/urheilu/3-9967439> Läst: 30.9.2019

Laine, L. 1996. Kuinka ylittää rajat - Naiset Pohjoismaiden urheilujärjestöissä. I verket: Nevala, A. (red.). Olympialaiset ja naisliikunta satavuotiaat. Finlands Idrottshistoriska Förenings Årsbok 1996. Kitee.

Laine, L. 1991. Kropp, idrott och kvinnohistoria. *Kvinnovetenskaplig tidskrift*, 12, 4, s.48-58.

Laine, L. 1992. Urheilu valtaa mielet. I verket: Pyykkönen, T. (red.). *Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu NRO 131. VAPK-Kustannus. Helsinki.

Laine, L. 2000. *Työväen urheiluliikkeen naiset*. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Larsson, H. 2018. Idrottens könsmonster: "bara är så" eller "går att påverka". I verket: Dartsch, C., Norberg, J. & Faskunger, J. (red.). *Resurser, representation och "riktig" idrott. Om jämställdhet inom idrotten*. Centrum för Idrottsforskning. Stockholm. 2018:2, s.57-95. Tillgänglig: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2018/05/Resurser-representation-och-riktig-idrott-2017.pdf> Läst: 1.8.2019

Lehtonen, K. 2019. Tasa-arvo Liikuntajärjestöissä. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. Tillgänglig: <https://www.likes.fi/ajankohtaista/tasa-arvo-liikuntajarjestoissa?fbclid=IwAR0eBPD3MWc3-QecnQ0tYBPgqWSr8XGKs3TmwHqLrDzu-iQibqsNMq5Pa0> Läst: 18.1.2020

Lewis, D., Kamon, E., & Hodgson, J. 1986. Physiological differences between genders. Implications for sports conditioning. *Sports Medicine*, 3, 5, s.357–369.

Lindgren, E., Patriksson, G. & Fridlund, B. 2002. Empowering Young Female Athletes Through a Self-Strengthening Programme: A Qualitative Analysis. *European Physical Education Review*, 8, 3, s. 230-248.

Liu, Z., Doan, QV., Blumenthal P. & Dubois, RW. 2007. A systematic review evaluating health related quality of life, work impairment, and health-care costs and utilization in abnormal uterine bleeding. *Value Health*, 10, 3, s.183–194.

Lämsä, J. 2018. Ammattiurheilijoiden määrä tasaisessa kasvussa. KIHU. Tillgänglig: <https://www.kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa/> Läst: 18.5.2019



Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. "Jos siel ois joku kaveri". Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. Tillgänglig: <https://dzmdrerwng2zx.cloud-front.net/prod/2018/03/27130820/Jos-siel-ois-joku-kaveri.-Lasten-ja-nuorten-kokemuksia-liikunta-ja-urheiluharrastuksista-27.3.pdf> Läst: 7.5.2019

Mannström, A. 2018. Damidrotten behöver uppbackning av herrarna. Hufvudstadsbladet. Tillgänglig: <https://www.hbl.fi/artikel/damidrotten-behoover-uppbackning-av-herrarna/> Läst: 9.6.2019

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaaisuudet. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutuaika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja –sovellukset. I verket: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskingens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Meinander, H. 1992. Warpaille y-lös! Kyykkyy a-las. I verket: Pyykkönen, T. (red.). Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu NRO 131. VAPK-Kustannus. Helsinki.

Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Saarijärvi

Nilsson, A. 2016. Kvinnornas väg till OS. Forskning & Framsteg. Tillgänglig: <https://fof.se/tidning/2016/7/artikel/kvinnornas-vag-till-os> Läst: 1.4.2019

Ojamies, M. 2017. Liikunnan tasa-arvotyön Sinivalkoiset Piikkarit -pääpalkinto Ylelle. Yle. Tillgänglig: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/12/15/liikunnan-tasa-arvotyon-sinivalkoiset-piikkarit-paapalkinto-ylelle> Läst: 3.6.2019

Olympiakomitea s.a. a. Urheillaan ihmisiksi. Urheiluyhteisön Vastuullisuusohjelma 2020-2024. Tillgänglig: <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/02/ee3bcc3b-urheiluyhteison-vastuullisuusohjelma-2020-2024.pdf> Läst: 1.3.2020

Olympiakomitea s.a. b. Sexuella och könsbaserade trakasserier inom idrotten. Tillgänglig: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/91e90774-ok-hairinta-koulutusmateriaali\\_swe.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2019/10/91e90774-ok-hairinta-koulutusmateriaali_swe.pdf) Läst: 12.12.2019

Opetusministeriö. 1995. Piikkareilla, nopeammin, korkeammalle, tasa-arvoisemmin. Arbetsgruppens rapport 1995:3. Painatuskeskus Suomi. Helsinki.

Perkins, R. 2019. First World Cup Competitions Scheduled for Women's Nordic Combined. FasterSkier.com. Tillgänglig: <https://fasterskier.com/fsarticle/first-world-cup-competitions-scheduled-for-womens-nordic-combined/> Läst: 1.9.2019

Pirinen, R. 2006. Urheileva Nainen lehtiteksteissä. Akademisk Doktorsavhandling. Tammerfors Universitet. Tillgänglig: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67579/951-44-6574-1.pdf?sequence=1> Läst: 1.5.2019

Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. 2019. Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotiivaatio. I verket: Kokko, S. & Martin, L. (red.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-forskningens resultat 2018. Statens idrottsråd. Undervisnings- och kulturministeriet. Statens idrottsråds publikationer 2019:1. Tillgänglig: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf) Läst: 1.9.2019

Raatikainen, V. 1978. Kultatyöt. Karisto. Hämeenlinna.

Rayburn, B., Chen, S. & Phillips, C. 2015. Female College Athletes' Perceptions on Gender Stereotypes and Discrimination in Collegiate Athletics. International Journal of Business and Social Science, 6, 5, s. 28-36.

Riksidrottsförbundet. 2004. Ätstörningar. En kunskapsöversikt. FoU-Rapport 2004:1. Tillgänglig: [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokument-banken/forskning-fou/ovrigt/fou2004\\_1-atstorningar---en-kunskapsoversikt.pdf?w=900&h=900](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokument-banken/forskning-fou/ovrigt/fou2004_1-atstorningar---en-kunskapsoversikt.pdf?w=900&h=900) Läst: 2.7.2019

Riksidrottsförbundet. 2020. Idrott på lika villkor. Tillgänglig: <https://www.rf.se/RFarbetar-med/jamstaldhet> Läst: 1.2.2020

Roth, A. & Bashow, S., A. 2004. Femininity, Sports and Feminism. Journal of Sport & Social Issues, 28, 3, s.245-265.

Rowland, T.W. & Kelleher J.F. 1989. Iron deficiency in athletes. Insights from high school swimmers. American Journal of Diseases of Children, 143, 2, s.197–200.

Salmenkangas & Wallin. 2020. Sukupuolisensitiivinen hanketyö. Näkökulmia ja työkaluja nuorten parissa työskentelyyn. Metropolia. Tillgänglig: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/275456/2019\\_OIVA\\_10\\_Sukupuolisensitiivinen\\_hanketyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/275456/2019_OIVA_10_Sukupuolisensitiivinen_hanketyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Läst: 1.2.2020

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006a. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Tillgänglig: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html) Läst: 10.1.2020

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Koodaus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tillgänglig: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html) Läst: 10.1.2020

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Reliabiliteetti. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tillgänglig: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html) Läst: 10.1.2020

Saner, E. 2019. How period tracking can give all female athletes an edge. The Guardian. Tillgänglig: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2019/jul/10/how-period-tracking-can-give-all-female-athletes-an-edge> Läst: 26.2.2020

Scheidler, T. & Wagstaff, A. 2018. Exposure to Women's Sports. Changing Attitudes Toward Female Athletes. The Sport Journal, 21, 6/5 2018, s.1-14.

Shaw, S. 2006. Scratching the Back of Mr X: Analyzing gendered social processes in sport organizations. Journal of Sport Management, 20, s. 510–534.

Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely. Hypermedialaboratorio ja Tampereen Teknillinen Yliopisto. Tillgänglig: <https://docplayer.fi/9898776-Teemoittelu-ja-tyypittely.html> Läst: 9.1.2020

SISU Idrottsböcker s.a. Normmedveten idrott. Tillgänglig: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/utgangspunkter-for-inkludering/normmedveten-idrott/> Läst: 3.4.2019

Svender, J & Nordensky, J. 2019. Jämställdhet bland idrottens ledare. Riksidrottsförbundet. FOU-rapport 2019:1. Tillgänglig: [https://www.rf.se/contentassets/78e83d8ca2714d78bda6ef32b0babfae/jamstalldhet-bland-idrottens-ledare\\_fou2019\\_1.pdf](https://www.rf.se/contentassets/78e83d8ca2714d78bda6ef32b0babfae/jamstalldhet-bland-idrottens-ledare_fou2019_1.pdf) Läst: 31.12.2019

Svender, J & Nordensky, J. 2020. Jämställdhet är inte självklarhet - hur idrottsföreningar förhåller sig till jämställdhet. Riksidrottsförbundet. FOU-rapport 2020:1. Tillgänglig: [https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/jamstalldhet/fou2020\\_1-jamstalldhet-ar-en-sjalvklarhet.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/jamstalldhet/fou2020_1-jamstalldhet-ar-en-sjalvklarhet.pdf) Läst: 1.3.2020

Hedenborg, S. & Hellborg, S. 2017. En ridsport för alla. En rapport om ridsport och integration i samarbete med Malmö högskola. Svenska Ridsportförbundet. Tillgänglig: [https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/forskning/svrf\\_integrationsrapport-web-ensidig.pdf](https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/forskning/svrf_integrationsrapport-web-ensidig.pdf) Läst: 3.5.2019

Svensson, F. 2014. Forskare: Starka normer styr idrotten. Tillgänglig: <https://www.svd.se/forskare-starka-normer-styr-idrotten> Läst 25.8.2019

STT. 2018. Fifa tuplaa palkintorahat naisten jalkapallon MM-kisoissa – miesten suuriin summiin yhä valtava ero. Yle Urheilu. Tillgänglig: <https://yle.fi/urheilu/3-10478534> Läst: 1.9.2019

Sörensdotter, R. 2010. En störande, utmanande och obekväm pedagogik. Om queerteoriernas relevans för en normbrytande undervisning. I verket: J. Bromseth, & F. Darj (red.). Normkritisk pedagogik. Makt, lärande och strategier för förändring. Uppsala: Uppsala universitet. s. 135-154.

Taipale, R. & Ihalainen J. 2019. Kuukautiskierron ja hormonaalisen ehkäisyn vaikutus suorituskykyyn ja harjoitteluun. Liikunta ja tiede, 56, 6, s.35-38.

Turpeinen, S. & Hakamäki, M. 2018. Idrott och jämställdhet 2017. Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet. Undervisnings- och kulturministeriets publikationer. 2018:6. Tillgänglig: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160697/OKM\\_18\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160697/OKM_18_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Läst: 1.4.2019

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen Tutkimus ja Sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tietoarkisto s.a. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Tillgänglig: <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html> Läst: 12.12.2019

Wilde, K. 2007. Women in Sport : Gender Stereotypes in the Past and Present. Tillgänglig: <http://wgst.athabascau.ca/awards/broberts/forms/Wilde.pdf> Läst 3.4.2019

Winroth, J. & Rydqvist, L., G. 2008. Hälsa och hälsopromotion. Med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå. SISU Idrottsböcker. Logotipas. Litauen.

Women's Sports Foundation 2008. Go Out and Play. Youth Sports in America. Undersökningsrapport. Tillgänglig: [http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go\\_out\\_and\\_play\\_exec.pdf](http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go_out_and_play_exec.pdf) Läst: 8.8.2019

Women's Sports Foundation 2016. Title IX and the Rise of Female Athletes in America. Tillgänglig: <https://www.womenssportsfoundation.org/education/title-ix-and-the-rise-of-female-athletes-in-america/> Läst: 1.9.2020

Woods, R. 2011. Social issues in sport. 2nd ed. Human Kinetics. United States of America.

Wood, R. 2010. Women at the Olympic Games. Topend Sports Website, Tillgänglig: <https://www.topendsports.com/events/summer/women.htm>. Läst: 24.9.2019

Wood, R. 2016. Women's Olympic Games. Topend Sports Website. Tillgänglig: <https://www.topendsports.com/events/summer/womens-olympics.htm>, Läst: 24.9.2019

Young, I., M. 1980. Throwing Like a Girl: A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. Human Studies, 3, 1, s.137-156.

Youth Sport Trust & Women in Sport. 2017. Key Findings from Girls Active Survey. Tillgänglig: <https://www.womeninsport.org/wp-content/uploads/2017/11/Girls-Active-statistics-1.pdf?x99836> Läst: 16.5.2019

Åström, G. 2011. Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005-2010. Riksidrottsförbundet. FoU-rapport 2011:1. Tillgänglig: [https://www.rf.se/global-  
assets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/jamstalld-  
het/fou2011\\_1-utvardering-av-riksidrottsforbundets-jamstalldhetsarbete-2005-  
2010.pdf?w=900&h=900](https://www.rf.se/global-<br/>assets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/jamstalld-<br/>het/fou2011_1-utvardering-av-riksidrottsforbundets-jamstalldhetsarbete-2005-<br/>2010.pdf?w=900&h=900) Läst: 25.8.2019

## Bilaga 1. Inbjudan till intervju

Hei,

Ja mukava että saan haastatella sinua koskien naisurheilun kehittämistä. Haastattelu suoritetaan teemahaastattelumuotoisena, ja siihen ei tarvitse etukäteen valmistautua. Aikaa haastatteluun tulisi varata n. 1 tunti. Teemahaastattelun aihe on: Millaisilla hyvillä käytänteillä voi parantaa/kehittää naisurheilua Suomessa Eli millaisia omia kokemuksia hyvistä käytänteistä naisurheilun kehittämiseksi ja parantamiseksi on omassa toiminnassaan tehnyt. Haastattelu nauhoitetaan. Haastatteluilla on tarkoitus luoda hankkeelle *På samma linje* opas yhteenveto hyvistä käytänteistä naisurheilun kehittämiseksi.

Nähdään!

Ystävällisin terveisin, Tarja Krum

Hej,

Och trevligt att jag får möjligheten att intervjua dig angående förbättrande av damidrotten! Intervjun utförs som en temaintervju och man behöver inte förbereda sig på förhand. Intervjun tar ca 1 timme. Temat under intervjun är: God praxis för utvecklande och förbättrande av damidrotten. Dvs. Dina erfarenheter kring goda metoder och handlingsätt för att utveckla damidrotten i din verksamhet. Intervjun bandas in. Med intervjumaterialet skapas till projektet *På samma linje* en guide som sammanfattar god praxis kring utvecklande och förbättrande av damidrotten.

Vi ses!

Med vänliga hälsningar, Tarja Krum

## Bilaga 2. Intervjufrågor på svenska

### Utgångsläge

- Vad var utgångsläget innan ni satt igång verksamheten/projektet?

### Vilka faktorer ville ni gripa in i?

- Förekom det t.ex. särdrag typiska för damidrotten?
  - o Attityder, likgiltighet, brist på uppskattning gentemot dam- och flickidrott
  - o Kulturella eller religiösa drag som hindrat flickor eller damer från att delta?
  - o Kan fysiska skillnader i flickors och pojkars fysiska aktivitet störa kvinnors idrottsutveckling?
- Vad krävdes till att starta verksamheten?
- Med vem eller hurudant nätverk hade ni då ni inledde verksamheten? Har ni haft samarbetspartners med under verksamhetens gång?
  - o Hur upplever du nätverkets betydelse i denna verksamhet?

### Praxis och metoder

- Hurudana skeden har processen bestått av?
  - o Vilka var de goda praxis och metoder som ni tog i bruk?
  - o Vilka metoder och praxis fungerade inte?
  - o Vad skulle ha hjälpt att nå ännu bättre resultat?
- Kom det fram särdrag/utmaningar som du tyckte att man borde ha reagerat på?
  - o Problem med hälsan, återhämtning, överansträngning, kroppens utveckling?

### Uppnådd förändring

- Vad har varit förändringen sedan man påbörjade verksamheten? Det vill säga vad är förändringen från startpunkten till denna dag?
- Ser man i flickorna/kvinnorna en förändring från startpunkten? (hälsoaspekter som mental och fysiska)

### Framtid

- Hur ser du framtiden för idrottande kvinnors framtid i er gren?
- Hur ser du idrottande kvinnors framtid överlag?
- Vad behöver idrottande kvinnor för att stärkas?

Hurudana ansvarsområden borde föreningar, förbund och områden ha?



### **Bilaga 3. Intervjufrågor på finska**

#### **Lähtötaso**

- Mikä oli lähtötilanne/lähtötaso ennen kuin toiminta käynnistettiin?

#### **Mihin tekijöihin haluttiin puuttua?**

- Oliko esim. naisurheilun erityispiirteitä?
  - o Asenteet, väheksyntää, arvostus tyttö ja naisjääkiekkoa kohtaan
  - o Mitä kulttuurisia tai uskonnollisia esteitä on voinut tulla tyttöjen osallistumiselle
  - o Voiko tyttöjen erialinen fyysinen aktiivisuus pojista haitata naisurheilun kehittymistä?
- Mitä vaadittiin toiminnan käynnistämiseksi?
- Kenen kanssa tai minkälainen verkosto teillä oli, kun lähditte käynnistämään toimintaa? Tai onko mukana ollut kumppaneita
  - o Miten koet verkoston roolin tässä toiminnassa?

#### **Käytänteet ja toimintatavat**

- Minkälaisia vaiheita prosessi on sisältänyt?
  - o Mitkä olivat hyvät käytänteet ja toimintatavat, jotka otitte käyttöön?
  - o Mitkä ei toimintatavat eivät toimineet?
  - o Mikä oli auttanut saavuttamaan vielä parempia tuloksia?
- Tuliko esille erityispiirteitä joihin mielestänne tulisi toimia?
  - o Tyttöjen terveys, palautuminen, ylikuormitus, elimistön kasvu ja kehitys?

#### **Saavutettu muutos**

- Mikä on ollut muutos toiminnan käynnistämiseen jälkeen? Eli mikä on ero lähtötilanteesta tähän päivään?
  - o Huomaako tytöissä eron lähtötilanteesta? (terveydelliset, henkinen, fyysinen ero)

#### **Tulevaisuus**

- Miten näet tulevaisuuden naisten jääkiekossa?
- Miten näet naisten urheilun tulevaisuuden?
- Mitä naisjääkiekko / naisurheilu tarvitsee vahvistuakseen?
- Minkälaisia vastuualueita tulisi seuroilla, liitoilla ja alueilla olla?

## Bilaga 4. Förslag på insatser till På samma linjes guide

I följande stycke finns konkreta tips på hur man på olika nivåer kan förbättra förutsättningarna för kvinnliga idrottare för att göra idrotten mer jämställd. Dessa tips kan tillämpas på olika nivåer.

Vad kan du göra som individ?

- Granska kritiskt idrottsverksamheten (förening, gym, etc), har kvinnor samma möjlighet att delta? Om verksamheten inte är jämställd är det bra att ta upp dina observationer med verksamhetens ledning.
- Stöd damlagen och de kvinnliga idrottarna genom att gå på deras matcher, läs nyheter om dem och följ dem på sociala medier.
- Reflektera kring hur ni talar i er idrottsverksamhet. Att tala nedvärderande, förlöjligande, hånande eller sexistiskt är inte okej. Visa att du inte accepterar det och föregå själv med gott exempel.
- Fundera i vilka sammanhang du använder ordet damidrott. Använd dam- eller kvinnlig förstavelse endast där det är nödvändigt. Att tala olika om kvinnor och män, t.ex. en fotbollsspelare vs. damfotbollsspelare, bidrar till att ojämställda strukturer och attityder upprätthålls.
- Bemöt och prata respektfullt. Som vuxen är du förebild för barn och unga. Förstärk inte negativa normer genom hur du pratar om och agerar mot kvinnor inom idrotten.
- Tänk på att kön inte endast är man och kvinna. Det finns de som inte identifierar sig med någondera kön och har en könsöverskridande identitet.
- Inse att verksamheten du är med i knappast är jämställd. Oftast tar man jämställdhet för givet och märker inte fördelar, som tilldelas vissa och exkluderar andra. Synliggör ojämställdheten så att förändring kan ske.
- Bara du tänker på dessa saker, så har du kommit långt. Detta är en process och man lär sig varje dag, även av sina misstag.

Vad kan ni göra som förening?

- Utforma en jämställdhets- och likabehandlingsplan med konkreta åtgärder. Planen fungerar som en bra grund för föreningens jämställdhetsarbete.
- Gör en kartläggning över föreningens nuläge. Var objektiv (be vid behov om utomstående hjälp) och gör ett grundligt arbete där verksamheten granskas ur olika synvinklar, t.ex. hur resurserna fördelas (träningstid, ekonomi), vilken är könsfördelningen bland utövarna och hur ser t.ex. köns- och åldersfördelningen ut i er egen styrelse.
- Gör kvinnliga idrottare medvetna om att de kan göra en professionell idrottskarriär. Informera om möjligheter till att göra karriär efter att idrottssatsningen tar slut, tex. genom att använda sin kompetens inom idrott som tränare.
- Uppmuntra barn och ungdomar, oavsett kön, till lika prestationer. Gör inte en skillnad på vilka övningar flickor och pojkar klarar av.
- Ge alla lika möjligheter till att delta i idrottsutbildningar. Genom att se till att det finns en tillräckligt stor mångfald bland deltagarna som utbildas till olika uppgifter och roller i föreningen bryter man de traditionella mönstren och könsnormerna.
- Få mera flickor med i er verksamhet genom att ge information och möjlighet att pröva grenen i tidig ålder t.ex. genom att besöka och samarbeta med skolor samt daghem.
- Ordna aktiviteter som riktar sig endast till kvinnor och aktiviteter som riktar sig till alla. Detta kan hjälpa er att rekrytera fler kvinnor, eftersom verksamhet riktad till enbart kvinnor kan sänka tröskeln att delta. Inom vissa kulturer får kvinnor endast delta i verksamhet som leds av kvinnor och är i stängda utrymmen. Fråga kvinnorna inom verksamheten vad de behöver och önskar.

- Se över föreningens stadgar, styrdokument och värderingar så att de stöder mångfald och jämställdhet. Gör det tillsammans med era medlemmar för bästa möjliga resultat.
- Använd könskvotering 40/60 i beslutsfattande organ och arbetsgrupper. Då får ni större variation i beslutsfattandet och en bredare representation av medlemmarna.
- Utnäm en person vars ansvar är att se till att resurserna, bl.a. träningsstider, pengar, tränare, utrymmen, utbildning och utrustning, delas jämlikt. Detta skall gälla hela verksamheten.
- Dela hellre in grupper enligt teknisknivå än genom uppdelning av kön. Denna åtgärd ger alla möjligheten att delta på den nivå som passar bäst.
- Gör föreningsmedlemmarna medvetna om könsroller och normer. Försök medvetet bryta de traditionella könsrollerna som finns inom föreningen.
- Våga fatta beslut att satsa på kvinnor. Ett beslut leder till åtgärder och är en förutsättning till förändring.
- Informera alla inom föreningen om det jämställdhetsarbete som planeras och görs. Det är viktigt att medlemmarna är medvetna om detta och har möjlighet att ta del av besluten och åtgärderna. Det är också bra att informera utåt, eftersom det kan fungera som bra marknadsföring av just er förening.
- Se kritiskt över verksamheten med hjälp av följande stödfrågor: Är verksamheten attraktiv? Vem saknas? Varför slutar medlemmar? Hur uppfattas vi av andra? Bemöts alla respektfullt? Hur öppna är vi för nya idéer? Åtgärda de brister som kommer fram.
- Främja jämställdheten i era informationskanaler genom att ha en jämn fördelning av män och kvinnor både i bild och text.
- Hjälpt media att göra jämställd nyhetsbevakning. Skriv pressmeddelanden där ni berättar vilka händelser som är aktuella och vad som kunde bli en bra artikel. Lyft upp både kvinnor och män, det är viktigt att all verksamhet får samma synlighet.
- Ge damidrott samma förutsättningar som herridrott då det gäller tävlingsstider. Det är stor skillnad om damer får spela mellan klockan 18-19 jämfört med 20-21, med tanke på bl.a. mängden publik och mediernas intressebevakning.
- Arrangera evenemang och matcher efter varandra. Om herridrotten lockar mera publik kan man stöda damidrotten genom att arrangera en dammatch före eller efter en herrmatch. Då får båda matcherna synlighet.
- Tala likvärdigt om kvinnor och män som idrottare. Signalera klart och tydligt att båda värderas lika mycket oberoende könsfördelning.
- När man gör beslut och kommunicerar om sin verksamhet, gör man det oftast snabbt och rutinerat. Stanna upp och ta dig tid för att säkerställa att ingen blir exkluderad.
- Kolla igenom föreningens kommunikation. Marknadsför verksamheten som attraktiv och välkomnande för alla genom att tänka på vilka ord och bilder som används. Det här betyder inte att det skall vara ljusrött för flickor, utan till exempel att kvinnor framställs som idrottare och att mångfald tas i beaktande.

#### Vad göra på förbunds nivå?

- Följ idrottslagen, där jämställdhet lyfts upp. Förbunden bör ha en jämställdhets- och likabehandlingsplan med konkreta åtgärder för att kunna få statsbidrag.
- Se till att er jämställdhets- och likabehandlingsplan är genomtänkt och utförligt bearbetad. Detta innebär att långsiktiga mål, delmål, konkreta åtgärder, tidtabell, ansvarspersoner och utvärdering är tydligt specificerade. Förbundet och dess styrelse behöver bära ansvar för jämställdhetsfrågan - både på förenings- och förbunds nivå.
- Involvera personer av olika kön i jämställdhetsarbetet för att göra det tydligt att det inte är en kvinnofråga utan en fråga om att utveckla grenen och förbundet.

- Granska förverkligandet av jämställdhet i ert förbund. Visa resultaten för medlemmarna i verksamheten. Utse ett jämställdhetsombud som följer upp, mäter och utvärderar utvecklingen av jämställdhetsarbetet.
- Utbilda tränare och ledare inom jämställdhet och respektfullt bemötande.
- Se till att tränarutbildningarna bygger på forskning som berör både manliga och kvinnliga idrottare. Flera tränarutbildningar i dagsläget innehåller främst idrottsforskning kring manliga idrottare. Om endast manliga aspekter tas upp faller centrala delar hos kvinnliga idrottare bort, t.ex. menstruationens påverkan på prestationen.
- Arrangera barnvakt till landslagsläger, så att inte skötsel av barn eller brist på barnvakt är ett hinder för någon att delta.
- Se till att tränarnas titlar och löner är jämlika.
- Gör tävlingarnas och idrottarnas titlar könsneutrala. När man utgår från att deltagarna är idrottare och inte bemöter dem enligt kön, bidrar man till en mera jämställd verksamhet. Ett gott exempel på lagnamn som inte är könsbundna är bollförbundets representationslag Huuhkajat och Helmarit.
- Ge medierna möjligheten att stärka damidrottens nyhetsbevakning både kvantitativt och kvalitativt, dvs. att skriva om kvinnor som idrottare och inte om hur de klarar av att kombinera idrotten med familjelivet.
- Sträva efter att dam- och herrmatcher har lika förutsättningar till nyhetsbevakning och åskådare. Detta kan bl.a. göras genom att informera samtidigt om matchernas tidtabeller och se till att matcherna spelas under jämlika förhållanden.
- Uppmuntra kvinnliga idrottare att fortsätta inom idrotten även efter idrottskarriären t.ex. genom att gå på tränar- eller styrelseutbildningar.
- Kolla att förbundets ekonomi jämlikt stöder manliga och kvinnliga idrottare.
- Gör kvinnliga idrottare till rollmodeller. Ta mångfald i beaktande så att bl.a. olika åldrar, storlekar, etniciteter kommer fram.
- Ta reda på vilka utmaningar föreningar har när det kommer till damidrott. Utgående från den utredningen kan ni erbjuda verktyg, material, stöd, nätverksträffar och regelbundna utbildningar åt föreningarna så att de kan utveckla idrott riktad till kvinnor.
- Ha jämställda tävlingsregler. Se till att de är jämlik fördelning av discipliner och klasser mellan könen. Samma gäller prispengar och pokaler.
- Ge små lag möjligheten att låna spelare från andra lag för att kunna förverkliga matcher. Samarbeta små föreningar emellan främjar idrottares möjligheter att tävla.
- Uppmuntra internationella grenförbund att arbeta för utvecklingen av damidrotten.
- Skapa ett nätverk med mentorer (t.ex. tidigare elitidrottare), som fungerar som stöd till yngre idrottare.
- Samarbeta med olika instanser och organisationer som har samma intresse att öka eller stärka damidrotten, t.ex. läroinrättningar, idrottsinstitut och företag.
- Förstå hur grenens rådande kultur och strukturer påverkar damidrottens situation. Arbeta för att förändra negativa strukturer och uppmuntra till en jämställd idrottskultur.
- Använd könskvotering 40/60 i beslutsfattande organ och arbetsgrupper. På det viset får vi bredare mångfald i beslut och olika rollmodeller synliga.

Vad göra i kommunen?

- Se över er egen idrottsverksamhet så att den främjar jämställdhet och allas möjlighet till idrott. Det kan vara bra att göra kartläggningar med jämna mellanrum för att se hur könsfördelningen ser ut inom verksamheten.
- Kolla att kommunens anläggningar främjar allas möjlighet att delta i verksamheten. Utrymmen skall kunna användas av och kännas trygga för alla oberoende kön och får inte exkludera någon.

- Dela ut träningstider jämlikt mellan grenar så att alla tas i beaktande. Fundera hur fördelningen blir mellan män och kvinnor samt flickor och pojkar.
- Samarbeta kring jämställdhet med de idrottsföreningar som är aktiva i er kommun. Se över föreningarnas stadgar, styrdokument och värderingar så att de stöder mångfald och jämställdhet. När alla tillsammans arbetar för samma målsättning uppnås bästa möjliga resultat.
- Fastna inte endast i de gamla mönstren vad gäller grenar, dvs. att t.ex. satsa endast på ishockey och fotboll. Ge även marginalsporter utrymme och möjlighet att utöva sin verksamhet i kommunen. Uppmuntra skolor och idrottsföreningar att samarbeta, för att få barn och ungdomar intresserade av olika grenar. Kommunen kan hjälpa till med koordineringen.
- Uppmuntra och ge pris åt idrottsföreningar som arbetar för jämställdhet och satsar på flick- och damidrott.
- Sätt upp riktlinjer för verksamhetsbidrag och subventioneringar till föreningar så att de stöder jämställdhet och likabehandling. Stöd i större utsträckning föreningar som arbetar för jämställdhet.
- Våga kräva jämställdhet. Kommunen är i en central roll då det kommer till att vara vägvisare och styra verksamheten i rätt riktning. Kommuninvånarna har rätt till en jämställd idrott.