

# IDROTT, JÄMSTÄLLDHET & LEDARSKAP



KUNSKAP OCH INSPIRATION FÖR EN INKLUDERANDE IDROTTSRÖRELSE

FILMER och INLEDNING .....	3
UPPLÄGG .....	4
UTBILDNINGSFILMER .....	5

## KUNSKAPSBAS

En idrott för män, av män - en viss typ av män? .....	6
Jämställdhet och normer .....	7
Ledarskap och makt .....	8
Idrottens mansnorm .....	9
Frågor att diskutera och reflektera över .....	10

## FÖRDJUPNING 1

Tävlingsmomentet .....	11
Tävlingen – en fostran i att dominera? .....	13
Att vidga föreställningar om pojkars och flickors idrottande .....	15
Frågor att diskutera och reflektera över .....	15

## FÖRDJUPNING 2

Laget & jaget .....	17
Att skapa en inkluderande gemenskap – hur går det till? .....	17
Vad är verksamhetens mål? Vad vill vi med vår förening? .....	19
Frågor att diskutera och reflektera över .....	19

## FÖRDJUPNING 3

Idrotten som våldsförebyggande arena .....	21
Våld föder våld .....	22
Steg 1: Att prata om sportvåldet och nedsättande jargong .....	23
Exempel på våldspreventiva metoder .....	24
Frågor att diskutera och reflektera över .....	25

<b>IDROTT, JÄMSTÄLLDHET OCH LEDARSKAP</b> .....	27
Att skapa förändring via ideellt engagemang och föreningsdemokrati .....	28
Frågor att diskutera och reflektera över .....	29
Referenser .....	30



I SAMARBETE MED



© Örebro läns Idrottsförbund och  
SISU Idrottsutbildarna, 2017

Projekt: Unga satsar jämt  
Projektledare: Daniel Alsarve  
Foto: @Bildbyrå  
Design & layout: Da Capo Design, Linköping

## FILMER

## INLEDNING

Cirka 90 % av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång varit medlem i en idrottsförening. Idrottens föreningsliv skapar platser där unga människor upplever glädje, gemenskap och respektfyllda relationer till vuxna. På detta sätt bildar vi en plattform för folkhälsa, demokrati, jämställdhet, integration och människors välmående. I föreningen och via idrotten träffas människor som annars inte skulle ha träffats. Unga möter äldre. Egenföretagaren möter fabriksarbetaren. Högutbildad möter självlärd. Kvinnor möter män. Sammantaget bildar dessa mötesplatser, relationer och aktiviteter en viktig beståndsdel i samhällets sociala, ekonomiska och demokratiska infrastruktur.

Trots sina positiva krafter har idrotten centrala utmaningar. Många lämnar idrotten i tonåren och idrotten har länge kritiserats för att upprätthålla ojämställdhet, skillnader och hierarkier mellan kvinnor/flickor och män/pojkar. Dessutom har nästan alltid kvinnor varit i fokus när det gäller jämställdhetsfrågan. Målgruppen för detta material är både män och kvinnor, det vill säga personer, som på något sätt är ledare inom idrotten (tränare, lagledare, förtroendevald med mera).

MANSNORMEN  
TOPPNING  
LAGET & JAGET  
VÅLD

# UPPLÄGG

## MATERIALET ÄR UPPLAGT I FEM AVSNITT.

Avsnitt ett innehåller en kunskapsbas kring idrott, jämställdhet och makt med den tillhörande filmen "Mansnormen". Sedan följer tre fördjupande avsnitt med fokus på:

- Tävlingsmomentet
- Laget och jaget
- Idrotten som våldsförebyggande arena med de tillhörande filmerna "Toppling", "Laget & jaget" samt "Våld"

**GENOM HELA TEXTEN GES ORGANISATIONSTIPS OCH METODER** för en mer inkluderande idrott. Valet av dessa fokusområden har gjorts för att materialet ska kunna användas inom olika idrotter även om lagidrotter får större fokus. De utvalda områdena är också centrala för utfallet av jämställdhet i en förening eller organisation.

I DET AVSLUTANDE AVSNITTET "IDROTT, JÄMSTÄLLDHET OCH LEDARSKAP" är ambitionen att sammanfatta men också blicka framåt och skapa en slags inspirationsmodell för vad som skulle kunna känneteckna en rättvis, jämställd och inkluderande idrott och förening.



DETTA UTBILDNINGSMATERIAL UTGÅR FRÅN DE OJÄMSTÄLLDA VILLKOR SOM RÅDER INOM MÅNGA IDROTTER. SYFTET ÄR ATT GE EN KUNSKAPSBAS OCH INSPIRATION TILL LEDARE INOM IDROTTSRÖRELSEN SOM VILL ARBETA FÖR EN MER JÄMSTÄLLD, RÄTTVIS OCH INKLUDERANDE IDROTT.

# UTBILDNINGSFILMER

## MANSNORMEN



Idrott innehåller olika normer. Filmen vill uppmuntra till reflektion och diskussion kring hur män och manlighet bildar norm i olika sammanhang.

- Finns det en mansnorm eller annan typ av norm i er idrott? Hur ser den i så fall ut?
- Vilka möjligheter och begränsningar innebär dessa normer?
- Hur kan vi förändra dessa så att fler inkluderas och vill stanna kvar i idrotten?

## TOPPNING



Idrottssatsningar i tidig ålder innebär både möjligheter och utmaningar. Vissa vill träna och tävla mycket medan andra vill idrotta i mindre omfattning. Filmen vill uppmuntra till gemensamma diskussioner kring idrottssatsningarnas för- och nackdelar.

- Vilka för- och nackdelar innebär det att alltid låta alla delta?
- När är det okej med "toppningar" av olika slag?
- Hur ges alla möjlighet att träna och tävla efter egen ambitionsnivå hos er?

## LAGET & JAGET



Att ingå i en gemenskap innebär både möjligheter och utmaningar. Filmen vill uppmuntra till gemensamma reflektioner kring relationer i ett lag eller i en förening.

- Vilka positiva saker finns det i er gemenskap?
- Hur kan sammanhållningen utvecklas ännu mer i er förening/ert lag?
- Hur ges alla möjlighet att vara sig själva hos er?

## VÅLD



Våld kan vara både fysiskt och psykiskt, positivt och problematiskt. Filmen uppmuntrar till gemensamma reflektioner kring våld.

- När är våldet ett problem?
- I vilka sammanhang kan våldet vara positivt?
- Finns det någon typ av våld som utförs inom er idrott som utanför arenan betraktas som olagligt? Hur förhåller vi oss i så fall till detta?

Ur ett historiskt perspektiv kan idrottens mansdominans förklaras som ett arv från antika kulturer. Idrotten i antikens Grekland var exempelvis förbehållen män och tävlingarna utfördes ofta utan kläder. Män och maskulinitet utgjorde normen. Kvinnor var inte välkomna till åskådarplatsen och utövade idrotten i separata spel. Män och manlighet var också normbildande när den moderna idrotten ”uppfanns” i det industrialiserade samhället under 1800-talet. I en tid där kriget framstod som den rättmätiga problemlösningen kom idrotten att fylla en viktig politisk funktion som kanaliserade aggressivitet, kamp och kraftmätning. Forskare menar att den organiserade idrotten blev ett strategiskt sätt att bibehålla en social ordning (Connell, 2005). Idrotten användes på så sätt i syfte att dels påvisa, dels framkalla exemplariska mansideal.

Centrala delar av dessa idrottshistoriska fenomen lever kvar än idag. Tävlingsens och idrottens inslag av konkurrens, kraftmätning och kanaliserad eller sanktionerad aggressivitet tas ibland för given, nästan som naturlig, men det kan vara värt att påminna om att historien inte nödvändigtvis hade behövt ta den här vägen. Lingymnastikens kollektivism och den tävlingsfria gymnastiken hade kunnat bana väg in i framtidens idrottsrörelse. Här saknades i princip tävlingsinslag, individualism och fysisk kroppskontakt. Historiens strukturer träder alltså inte linjärt in i framtiden. Som någon en gång sa: Historia är inte ett ånglok på räls på väg mot framtiden. Istället är traditioner och strukturer snarare resultatet av en ständig förhandling mellan olika alternativ där vissa saker förändras medan andra tycks förbli oföränderliga och ”naturliga”.

Därmed också sagt att idrottens mansdominans är ett resultat av en förhandling och något som går att förändra. Idag syns mängder av mekanismer för att kvarhålla mäns dominans och idrottspopularitet. Mäns idrottande dominerar i media vilket påverkar sponsring och andra ekonomiska villkor. Idrotten

riskerar på detta sätt att bli ett symboliskt bevis på mäns legitimitet att dominera i samhället generellt. Män dominerar även ur ett representationsperspektiv. Och dessa stora strukturer påverkar också individuella mekanismer. Det vill säga, de ekonomiska, kommersiella och mediala makternas mekanismer kryper in under huden, in i våra och barnens känslor och framtidsdrömmar. Genom individuella val har vi möjlighet att upprätthålla eller utmana maktens strukturer på olika sätt. Men ett förändringsarbete behöver också fokusera direkt på strukturerna (regelverk, ekonomisk fördelning, utrymme i media med mera).



**NÄR SMÅ BARN SPRINGER** OMRING I MINIATYRMODELLER AV MATCHTRÖJOR MED KÄNDA FOTBOLLSPELARES NAMN PÅ RYGGEN SÅ ÄR DETTA, Å ENA SIDAN, UTTRYCK FÖR EN STOR GLÄDJE. Å ANDRA SIDAN SÄGER DETTA NÅGOT OM HERRFOTBOLLENS KOMMERIELLA KRAFT OCH DEN BETYDELSE FOTBOLLSPELARE HAR OCH GES SOM FÖREBILDER. PÅ DETTA SÄTT FORMAS TIDIGT IDEAL SOM POJKAR OCH FLICKOR RELATERAR SINA EGNA KROPPAR OCH FÄRDIGHETER TILL.

JÄMSTÄLLDHET ÄR EN POLITISK MÅLSÄTTNING SOM HANDLAR OM ATT SKAPA SAMMA RÄTTIGHETER, SKYLDIGHETER OCH MÖJLIGHETER FÖR KVINNOR OCH MÄN INOM ALLA VÄSENTLIGA OMRÅDEN I LIVET. JÄMSTÄLLDHET KAN MÄTAS PÅ OLIKA SÄTT. DET KAN HANDLA OM ATT SAMMANSTÄLLA ANTALET MEDLEMMAR FÖRDELAT PÅ KÖN ELLER HUR EKONOMIN FÖRDELAS MED AVSEENDE PÅ KÖN I EN VERKSAMHET. SYFTET MED SÅDANA MÄTNINGAR ÄR FÖR DET FÖRSTA ATT TYDLIGGÖRA HUR RESURSER OCH MAKT FÖRDELAS MED AVSEENDE PÅ KÖN. BEROENDE PÅ HUR RESULTATET SER UT SÅ KAN SYFTET, FÖR DET ANDRA, VARA ATT FÖRSÖKA SKAPA FÖRÄNDRING OCH EN RÄTTVISARE FÖRDELNING.

Jämställdhet och relationer mellan kön är viktiga att belysa för att skapa en rättvis och demokratisk idrottsverksamhet som riktar sig till alla. I många idrotter är fördelningen väldigt skev när det gäller flickors och pojkars deltagande. Det finns många olika sätt att arbeta för en mer inkluderande, rättvis och jämställd idrott. Men det är svårt att finna en universell metod som fungerar i alla sammanhang. Ett traditionellt sätt har varit att rekrytera och på olika sätt stärka underrepresenterade grupper. Kopplat till detta uppstår dock en generell risk.

Exempelvis har idrottsrörelsen länge fokuserat på kvinnor i jämställdhetsarbetet. Men ibland kan det vara så enkelt som att män behöver träda tillbaka och släppa ordförandepositionen till förmån för någon annan. Det vill säga, vad är det för gemenskap som de underrepresenterade inkluderas till och hur ser förutsättningarna ut för att främja allas utveckling och vilja

att stanna kvar? En "flickidrottsatsning" riskerar med andra ord att peka ut en marginaliserad grupp och leder inte per automatik till ökad rättvisa. I värsta fall kan en sådan satsning återskapa den marginaliserade gruppens marginalisering. Det vill säga, kvinnor blir inkluderade på exkluderande villkor.

Inom de flesta idrotter sorteras deltagarna som antingen kvinnor/flickor eller män/pojkar. Därmed förstärks en idé om att det endast finns två kön. Alla håller inte med om detta. Och en "man" är ofta något mer än enbart man: kanske förälder, yrkesutövare, utbildad, från ett visst ställe med en viss dialekt, har en viss kropp, ser ut på ett visst sätt med mera.



I träningslokalen framträder vissa sidor av oss, i klassrummet eller på jobbet andra, med familjen ytterligare andra och så vidare. Omgivningen påverkar också vilka vi blir betraktade som. Det vill säga, du kommer att uppfattas på olika sätt om du klär dig i kostym, cykelkläder, rugbyutrustning, i badkläder, klänning eller i snickarkläder. Att vara man får betydelse i relation till andra faktorer som kläder, ålder, funktionalitet, hudfärg, vikt och hur omgivningen uppfattar dig och din kropp.

# LEDARSKAP OCH MAKT

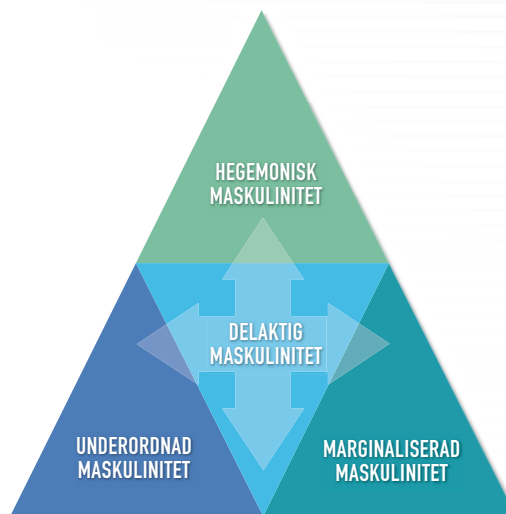


För att uppmärksamma normen i idrotter och förstå förändringsarbetets komplexitet behövs ett slags glasögon eller ett perspektiv som synliggör maktens olika uttryck och villkor. Makt kan dock vara väldigt mycket. Här tolkas makt med hjälp av begreppet hegemoni. Ordet betyder ungefär "ledarskap" och utgår från en vardagsnära maktförståelse som handlar om hur det allmänt tänkta och värderade i ett samhälle, en organisation eller en förening gynnar vissa och missgynnar andra. En poäng med hegemoniperspektivet är att de människor som befinner sig i underordnade positioner å ena sidan är utsatta för en maktutövning men å andra sidan bidrar till sin egen underordning. Exempelvis så ges en arbetare mindre lön än en VD eller chef och har kanske sämre arbetsvillkor och förmåner. Samtidigt bidrar arbetaren till sin egen underordning genom sitt sätt att vara, tänka eller i sin känsla av att inte vara "fin nog".

I ett föreningssammanhang betyder detta att personer med inflytande dels *tar* detta utrymme, dels *ges* detta av övriga medlemmar. Maktfördelningen skapas med andra ord i relationer mellan människor (men påverkas också av strukturer

omkring oss). Kopplat till män och manligheter så betyder detta att de dominerande positionerna upprätthålls av *både* män och kvinnor. Det är därför mäns makt inte alltid behöver vara muskulös, styrkemässig eller militär för att fungera. Istället kan den uttryckas subtilt eller vardagsnära i föreställningar, en känsla, en framtidsdröm, i mediala representationer, i välfärdsolitik eller förgivet tagna normer. Samhälleliga institutioner, som skolan eller idrotten, innehåller en potential som både kan vidmakthålla, understödja och legitimera en sådan hegemoni men som också kan förändra och utmana den hegemoniska maskulinitetens innehåll.

Grundtanken med hegemonibegreppet är att män/kvinnor och manligheter/kvinnligheter bildar en slags hierarki där de hegemoniska maskulinitetsidealen positionerar sig i en åtråvärd topp. Detta betyder att många män vill vara och gestalta dessa åtråvärda uttryck. Det kan handla om egenskaper (mod, initiativförmåga, vara en hjälte, muskulös, etc.) eller kroppsform, hudfärg, sexualitet, utbildning eller ålder.





Samtidigt finns män och kvinnor som inte vill eller ens kan uttrycka det hegemoniska idealet. En vit, heterosexuell, välutbildad, medelålders och vältränad man har exempelvis i många sammanhang lättare att bli accepterad och utöva inflytande och därmed gestalta den hegemoniska makten. Men långt ifrån alla män och kvinnor har denna bakgrund. Vissa män är inte vita, heterosexuella eller vältränade. Därmed marginaliseras och underordnas vissa versioner av män och manlighet, menar Connell (2005). I syfte att skapa ett rättvist och demokratiskt samhälle behöver dessa olika former av underordning och marginalisering synliggöras och förändras.

## IDROTTENS MANSNORM

Hegemonisk makt verkar bland annat genom normer. Normer kan vara både positiva, produktiva och problematiska. Idrottens mansnorm märks och drabbar på olika sätt både aktiva och andra engagerade inom idrottsrörelsen. Det kan handla om vad som betraktas som den riktiga, tuffaste, mest krävande varianten av en idrott, vad som prioriteras och vad som uppmärksammas i media, vilka idoler och förebilder våra barn identifierar sig med och ser upp till. I alla sina varianter innehåller mansnormen villkor och betydelser av kön, klassbakgrund, etnicitet, funktionalitet, sexuell läggning, ålder, kroppsform, utbildningsbakgrund med mera.

Normer innehåller och fördelar makt och inflytande på olika sätt. Om du befinner dig nära hegemonins kärna kan du till exempel få privilegier och fördelar som du kanske inte alltid är medveten om. Det kan handla om att ditt utseende, din rörelseförmåga eller andra faktorer kopplade till dig som person gör att du smälter in i de flesta sammanhang eller väldigt sällan blir ifrågasatt.



KILLAR INOM RIDSPORTEN OCH ANDRA KVINNO- OCH FLICKDOMINERADE IDROTTER HAR VITTNAT OM HUR VISSA I OMGIVNINGEN TALAR NEDSÄTTANDE OM DEM SOM PERSONER OCH DERAS IDROTTANDE. DET VILL SÄGA, DET FINNS HEGEMONISKA FÖRVÄNTNINGAR OCH IDEAL OM VILKA IDROTTER KILLAR OCH TJEJER SKA SYSSLA MED. OM IDROTTEN SKA VARA TILL FÖR ALLA BEHÖVER DESSA SNÄVA IDEAL OCH FÖRVÄNTNINGAR FÖRÄNDRAS.



Idrottsrörelsen är en mångfasetterad rörelse. Därmed har olika idrotter olika förmågor att gestalta åtråvärda föreställningar om män och manlighet. Vissa idrotter hamnar närmare hegemonins kärna, andra hamnar längre bort och gestaltar kanske snarare något som uppfattas som omanligt eller kvinnligt. Det är därför vi tenderar att uppfatta en pojke i ridkläder respektive ishockeyutrustning på olika sätt. Sporterna gestaltar olika manligheter som i vissa fall kan få olika status. En målbild för en jämställd och inkluderande idrott är att luckra upp sådana föreställningar så att utövare känner sig trygga i alla sammanhang.

Inom många idrotter skapas förväntningar på pojkar att "bita ihop", visa lojalitet, vara en tyst krigare, inte visa andra känslor än aggression och kampvilja, att stå upp i närkamper, etc. En sådan kultur kommer att inkludera vissa och exkludera andra. Ett mål för ledare och ansvariga vuxna inom idrotten torde därför vara att försöka formulera "nya" manlighetsideal eller mer tillåtande jargonger där deltagare i större utsträckning vågar uttrycka olikhet, mer nyanserade känslor och vara sig själva så att en bredare repertoar av manligheter ges utrymme i verksamheten. Detta vinner hela idrottsrörelsen på i slutändan.

## TIPS!

Ledare och tränare som arbetar med olika grupp- och värderingsövningar skapar ofta en starkare och tryggare gemenskap. Genom sådana övningar byggs respektfulla relationer mellan medlemmar och utövare och kan förstås förbättra de idrottsliga prestationerna ute på tränings- och tävlingsarenan.

**VID EN HISTORISK TILLBAKABLICK ÄR DET SLÅENDE HUR KVINNORS IDROTTANDE VARIT BETYDLIGT MER IFRÅGASATT ÄN MÄNS. FOTBOLL FÖR KVINNOR ANSÅGS EXEMPELVIS ORSAKA BRÖSTCANCER. PÅ SIN HÖJD KUNDE KVINNORS IDROTTANDE UTSTRÄCKA SIG TILL "SNÄLLA" IDROTTSGRENAR SOM GYMNASTIK, SIMNING, KONSTÅKNING OCH ANDRA FORMER AV FYSISK AKTIVITET SOM INTE HOTADE KVINNORS MJUKHET, SKÖNHET OCH PSYKE. DESSA TRADITIONELLA FÖRESTÄLLNINGAR UTMANAS ALLT MER IDAG OCH ANDELEN FLICKOR ÖKAR STADIGT INOM TILL EXEMPEL KAMPSPORT. MÄNS OCH POJKARS IDROTTANDE HAR INTE HOTAT DERAS KROPPAR OCH KARAKTÄRER PÅ SAMMA SÄTT, SNARARE TVÄRTOM. ALDRIG STÄLLDES FRÅGAN OM HERR-FOTBOLL KUNDE GE CANCER.**

## FRÅGOR

### ATT DISKUTERA OCH REFLEKTERA ÖVER

- Vilka styr och påverkar idrotten mest idag? Finns det utmaningar kopplade till detta ur ett jämställdhetsperspektiv? I så fall, hur kan vi arbeta för att förändra detta?
- Hur märks olika manlighets- och kvinnlighetsideal inom idrotten? Vilka egenskaper, färdigheter mm uppmuntras? Ser det olika ut bland barn och ungdomar respektive vuxna?
- Tycker du att idrotten idag bär spår av historien? Hur märks i så fall detta?



Genom tävlingen får utövare möjligheter att pröva färdigheter och uppleva känslan av att vinna, att prestera och att lyckas. Det kan handla om att utföra en rörelse, ett kast eller ett hopp på ett tekniskt korrekt sätt som sedan resulterar i en god prestation. Detta lockar barn och ungdomar till idrotten. Du kan tävla med dig själv och mäta tider och längd och mäta dina egna resultat från år till år. Det kan också handla om taktiska förberedelser. Tävlingen och de upplevelser tävlingen resulterar i är med andra ord mångfasetterade men har gemensamt att en stor del av glädjen, gemenskapen och spänningen inom idrotten kommer av dess innehåll.

Men tävlingsmomentet och dess konsekvenser kan också vara det som får utövare att sluta med idrotten. En del känner att de inte utvecklas eller bidrar till lagets prestationer. Prestationen kan bli mer förknippad med negativa känslor och upplevelser. Vissa lägger också av när de inte längre platsar i laget eller inte blir uttagna till vissa tävlingar.

Tävlingen och viljan att vinna kan också legitimera handlingar som är svåra att relatera till idrottens värdegrund (idén om allas rätt att delta och en rättvis idrott). De kanske mest uppenbara exemplen rör fusk och användande av otilåtna hjälpmedel men det kan också handla om toppningar och andra former av elitsatsningar. Tävlingsens förmåga att skapa känslomässigt engagemang påverkar också ledare, liksom åskådare och föräldrar vid sidan av. Ibland uttrycker dessa saker riktat till domare eller spelare som kan vara direkt kränkande. Men det kan också handla om att skapa olika förutsättningar för medlemmar inom en förening. Vissa får kanske fler eller bättre träningsstider än andra.

Tävlingsmomentet ska, formellt sett, innebära att deltagare tävlar på rättvisa villkor mot varandra men samtidigt finns mängder med informella sätt att gynna eller missgynna utövarna. Det kan handla om subtila handlingar som blickar, miner, eller vilka som får uppmuntran, vilka som uppmärksammas och ges större utrymme än andra. Vissa tränare är fenomenala på att bekräfta alla och gör så att alla i verksamheten känner sig betydelsefulla och viktiga.

TÄVLINGSMOMENTETS DUBBLA INNEHÅLL, DET VILL SÄGA EGenskapEN ATT BÅDE LOCKA TILL SIG (INKLUDERA) OCH EXKLUDERA UTÖVARE, ÄR NÅGOT VARJE ENGAGERAD LEDARE INOM IDROTten BERÖRS AV OCH TVINGAS FÖRHÅLLA SIG TILL I SITT LEDARSKAP ELLER I SIN GÄRNING INOM RÖRELSEN. DÄRFÖR ÄR DET OCKSÅ VIKTIGT ATT DESSA FRÅGOR ÅTERKOMMANDE DISKUTERAS I FÖRENINGEN.



OM VI VILL BEHÅLLA SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT, SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT BÖR ETT LÅNGSIKTIGT FÖRHÅLLNINGSSÄTT SKAPAS TILL TÄVLINGSMOMENTET. KORTSIKTIGA VINSTER BLIR DÄRMEDE KANSKE INTE SÅ VIKTIGA SOM BARNEN ELLER UNGDOMARNA SJÄLVA ANSER. IDROTTENS STRATEGI 2025 INNEBÄR I PRAKTIKEN EN AMBITION OM ATT SKAPA EN LIVSLÅNG VILJA ATT VARA I RÖRELSE INOM FÖRENINGSIDROTten. DENNA AMBITION ÄR CENTRAL FÖR ALLA MED LEDARFUNKTIONER INOM RÖRELSEN ATT PRAKTISERA I SITT LEDARSKAP.

Tävlingsmomentet har i stor utsträckning också kommit att skapa olika läger inom idrottsrörelsen. Vissa köper konkurrenslogiken och menar till exempel att hela livet handlar om en slags konkurrens och tävlan på olika sätt. Att tävla är inget fult utan något vi måste lära oss att hantera för att navigera och så småningom nå framgångar i livet och i samhället. Andra menar att idrotten, framförallt bland barn och ungdomar, ska tona ned tävlingsmomenten och istället betona andra aspekter av idrottsutövande. Alltför stort tävlingsfokus exkluderar och skapar mer problem än positiva saker lyder argumenten.

## TIPS!

Som ledare och tränare kan du betona olika aspekter av en tävling eller match som inte direkt är kopplat till utfallet av resultatet. På så sätt skapas förutsättningar att utveckla och arbetar med olika saker för utövarna. Ett sådant arbete grundar sig på målet att skapa en långsiktig glädje, en lust att lära och en vilja att våga testa nya saker. På så sätt kan nyfikenhet och engagemang bli ledord istället för viljan att vinna. Det kan till exempel handla om att nå en känsla av att våga utmana och dribbla förbi en motspelare, hålla sin position, utföra en rörelse med god teknik med mera.



# TÄVLINGEN – EN FOSTRAN I ATT DOMINERA?

Tävlingsmomentet är ett centralt element där vi behöver åstadkomma förändring inom idrottsrörelsen. Forskning visar att idrottens normer kopplade till män och manlighet till stora delar upprätthålls via tävlingslogiken (English, 2017). Det kan handla om att tävlingen eller matchen skapar förväntningar på pojkar och män att "offra" sig för laget, tackla motståndare, visa mod och tona ned uttryck som kan associeras med svaghet. Då tävling handlar om att vinna menar vissa forskare, förenklat uttryckt, att idrotten kan ses som en skola i att dominera och att leda andra. Tävlingsmomentet fungerar helt enkelt som en slags trigger för ideal kopplade till föreställningar om män och manlighet och även kvinnor och kvinnlighet.

Pojkar anses emellanåt vara mer konkurrensinriktade än flickor. En sådan föreställning säger förmodligen mer om vad vårt samhälle uppmuntrar pojkarna till än hur den biologiska genetiken är uppbyggd. Flickor vill också vinna, kämpa och är dåliga förlorare. Om du som ledare utgår från att alla barn och ungdomar är konkurrensinriktade och vill vinna så kommer du att få dessa egenskaper bekräftade av deltagarna. Som ledare påverkar dina föreställningar om utövarna i väldigt stor utsträckning deras prestationer och beteende. Det vill säga, hur vi blir betraktade präglar med andra ord vilka vi blir.

## TIPS!

Idrottsledare och idrottsverksamheter kan skapa självförtroende, självtillit och andra oanade förmågor hos utövarna. Som vuxen inom idrotten är du en förebild! Använd den kraften på ett klokt och ansvarsfullt sätt! Forskning visar att träningar och tävlingar som överskrider könsgränser, liksom andra identitetsgränser i termer av funktionalitet, etnicitet med mera, utmanar och förändrar normer. Det vill säga, en blandad verksamhet kan skapa ett vidare klimat och vidga snäva förväntningar på exempelvis pojkar och flickor. På en individuell nivå kan det innebära en framgång för jämställdheten att blanda flickor och pojkar. Men att leda en blandad verksamhet kräver extra uppmärksamhet. Denna metod innehåller en risk att vissa blir dominanta.

**IDROTTER HAR EN FANTASTISK POTENTIAL ATT SKAPA MÖTEN MELLAN OLIKA MÄNNISKOR. ATT MÖTA OCH LÄRA KÄNNA OLIKA MÄNNISKOR ÄR EN CENTRAL DEMOKRATISERANDE KRAFT. ATT ANVÄNDA DENNA POTENTIAL PÅ ETT KLOKT SÄTT ÄR EN NYCKEL I SAMHÄLLET STRÄVAN EFTER ETT JÄMSTÄLLT SAMHÄLLE.**



ATT ALLA SKA VARA VÄLKOMNA TILL IDROTEN BETYDER I PRAKTIKEN INTE ATT ALLA ÄR VÄLKOMNA ÖVERALLT. IDROTENS REGELVERK SORTERAR UTÖVARNA UTIFRÅN OLIKA FYSISKA KATEGORIER OCH FÖRUTSÄTTNINGAR. DET VILL SÄGA, IBLAND ÄR DET INTE INDIVIDER SOM EXKLUDERAR VARANDRA UTAN STRUKTURERNA SOM EXKLUDERAR INDIVIDER. ÄR DETTA NÅGOT VI BEHÖVER FÖRÄNDRAS FÖR ATT BEHÅLLA SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT, SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT?

## ATT REFLEKTERA ÖVER:

EN IDROTT SOM VILL INKLUDERA SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT. SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT BÖR ÖKA MEDVETENHETEN OM DETTA DILEMMA OCH KANSKE UPPMUNTRA FLER IDROTTER ATT LUCKRA UPP REGELVERK OCH STELBENTA STRUKTURER. EN FRÅGA ATT STÄLLA SIG KAN VARA OM DET FINNS SKILDA ATTITYDER TILL OLIKA VERKSAMHETER I FÖRENINGEN ELLER ORGANISATIONEN? VÄRDERAS EN GULDMEALJ LIKA MYCKET OAVSETT TÄVLINGSKLASS? VUXNA OCH STYRANDE LEDARE KAN PÅ DETTA SÄTT VARA FÖREBILDER FÖR EN RÄTTVIS OCH JÄMSTÄLLD IDROTT MED LIKA ERKÄNNANDE OAVSETT TÄVLINGSKLASS.

Ur ett jämställdhetsperspektiv är uppdelning av utövare (i de allra flesta idrottsgrenar) i separata tävlingsklasser med skilda regelverk också en utmaning. Dessutom har de allra flesta idrotter ett internt ålders-, vikt-, eller annat rankingsystem som sorterar utövare i kategorier. Dessa kategorier bildar i sin tur hierarkier där vissa grupperingar anses vara "bättre". Kritikerna menar att idrottsrörelsen aldrig kan nå jämställdhet och rättvisa villkor mellan människor med en sådan uppdelning. Därför, menar dessa kritiker, kommer vissa idrotter att fortsätta erkänna de vuxna männens idrottsliga version som bättre och viktigare och därför satsa mer ekonomiska medel på mäns och pojkars verksamhet.

Å andra sidan vilar dessa indelningar på en demokratisk rättvisenorm som försöker skapa så rättvisa tävlingsvillkor som möjligt mellan utövare. Ur ett jämställdhets- eller rättviseperspektiv uppstår alltså ett dilemma i många idrotter när det gäller tävlingsregler. Häck- eller näthöjder, bollstorlekar eller tyngder, avstånd och kraftansträngnings- eller fartnivåer med mera "anpassas" till de kroppsliga förutsättningar som kvinnor, män, flickor och pojkar anses besitta. Personer med fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar kan dessutom ha helt egna regelverk. Det betraktas helt enkelt som orättvist om exempelvis kvinnors häckar är lika höga som männens vilket i sin tur skulle resultera i en "sämre" idrottsupplevelse för både aktiva och åskådare. Ungefär så låter argumentet för att behålla separata regler för kvinnor respektive män, regler som brukar vara mer krävande och tillåtande för männens varianter.

## ATT VIDGA FÖRESTÄLLNINGAR OM POJKARS OCH FLICKORS IDROTTANDE

Ett mål för oss inom idrottsrörelsen är att alla ska kunna utöva idrott. Samtidigt domineras vissa idrotter av flickor/kvinnor och andra av pojkar/män. Kopplat till detta skapas uppfattningar om vilka som ska syssla med exempelvis ridsport, konståkning, motorsport, dans eller fotboll. För att skapa en mer inkluderande idrott behöver vissa idrotter arbeta med att förändra sådana stereotyper.

Barn snappar tidigt upp vad som anses "cool" samtidigt som föräldrar och omgivningen "styr" hur barn, ofta utifrån könsföreställningar, ska klä sig och se ut. Ett exempel är när skickliga fotbollsspelande flickor med korthåriga frisyrier blir betraktade som pojkar. Eller rättare sagt blir "anklagade" för att vara pojkar. Sådana föreställningar bygger på normer om hur fotbollsspelande flickor och pojkar "ska" se ut och vara.

Många föreningar har en uttalad policy om att satsa på sina medlemmar redan från tidig ålder och har exempelvis elitverksamhet för barn redan i 10-årsåldern. Och många barn älskar att träna och tävla mycket. Det går förstås att diskutera om dessa barn drivs av vuxenvärldens, och kanske till och med vuxna mäns, ideal eller om deras idrottande sker på egna villkor och

ur ett barnrättsperspektiv. Men i en verksamhet där alla är välkomna ska förstås allas behov tillgodoses i största möjliga mån. Detta demokratiska ideal riskerar att ställa väldigt höga och ibland orimliga krav på idrottens ideella ledare.

I dessa frågor finns ett gytter av demokratiska dilemman. Å ena sidan består samhället i stort av konkurrenssituationer där vissa individer väljs och prioriteras medan andra blir åsidosatta. Stora delar av en samhällelig existens består ju av konkurrens och konkurrenssituationer antas därmed fostra utövarna i egenskaper som de kan ha nytta av längre fram i livet. Å andra sidan är det inte givet att elit- och akademiverksamhet ger fler och bättre utövare. Talang blandas ofta ihop med tidig fysisk mognad. Flera exempel finns med så kallade "late bloomers" där personer långt upp i exempelvis tonåren väljer att satsa mer helhjärtat på sin idrott med bättre resultat som följd. Samtidigt finns det exempel på barn som i 10 års ålder vill bli bäst i världen och sedan också blir det.

### FRÅGOR

#### ATT DISKUTERA OCH REFLEKTERA ÖVER

- Vad vill din förening med sin verksamhet?  
Vad är målet?
- Vad vill verksamheten ge sina medlemmar i termer av delaktighet, jämställdhet, demokrati och fostran? Hur viktiga är dessa frågor?
- Hur ser föreningen på idealet att välkomna alla?  
Hur funkar det i praktiken?







Vi har stor förmåga att locka barn och ungdomar till våra verksamheter. Genom idrotten känner människor bekräftelse och glädje. Deltagare upplever gemenskap och ett sammanhang att vara i och för somliga blir idrottsaktiviteter en central del av identiteten. Vi erbjuder med andra ord möjligheten för individer att ingå i en grupp med ett gemensamt intresse. Genom att ingå i en grupp eller tillhöra ett lag kan individer genomföra och prestera saker som de ensamma inte skulle ha klarat av. Laget är med andra ord större än jaget.

Rent demokratiskt kan gemenskapen också lära dig som individ att respektera andra människors livsvillkor och sätt att vara. Den idrottsliga gemenskapen ger utövare sociala erfarenheter som kan ligga till grund för livslång vänskap mellan människor. Som ledare och tränare blir du en del av detta och kan påverka människor på ett genomgripande sätt. Det vill säga, den idrottsliga omgivningen och gruppen som individen delar föreningsgemenskapen med utövar ett stort inflytande på individens identitet och fostran.

Omgivningen skapar också ett socialt förväntanstryck, till exempel ett grupptryck, på dig som individ. Du är kanske inte alltid bekväm med dessa förväntningar och gruppens moral eller jargong kan ibland tillåta språkbruk och handlingar som du själv i andra, utomidrottsliga sammanhang inte skulle ställa upp på. Gruppptrycket kan alltså få dig att göra och säga saker som du inte hade gjort eller sagt annars i andra situationer. Det vill säga, gruppens gemenskap balanserar emellanåt till ett socialt tryck där du förväntas vara lojal och ställa upp för gruppen och kanske till och med ge upp din egen moral samt dina egna önskningar och förväntningar.

Denna spänning mellan individ och grupp skapar utmaningar för deltagarna, ledarna och idrotten i stort. En av ledarskapets mest centrala pedagogiska, psykologiska, sportsliga och kommunikativa uppgifter är konsten att få olika individer att samarbeta och kanske sträva efter gemensamma mål. I gemenskapen behöver vissa regler och förhållningssätt diskuteras och bestämmas. Det vill säga, de formella gränserna i gemenskapen behöver uttryckas, göras tydliga och eventuellt också vad som blir följden om dessa gränser överträds.

## ATT SKAPA EN INKLUDERANDE GEMENSKAP – HUR GÅR DET TILL?

### TIPS!

Konflikter uppstår alltid men konflikter kan alltid förebyggas. En förebyggande metod kan vara att skapa övningar och verksamhet som involverar fler aspekter av deltagarnas förmågor. Vissa föreningar skapar kulturprojekt eller låter hockeyspelare prova på hästsport. Syftet är att förebygga uppkomsten av fördomar och andra problem i föreningsmiljön. Det kan också handla om att skapa öppna reflektioner och diskussioner i gruppen så att klimatet blir både mer tillåtande men också så att nedsättande attityder och jargonger tidigt kan bemötas.

Vissa föreningar satsar på särskilda kulturprojekt där spelare eller utövare får prova saker de vanligtvis inte skulle ha gjort. En annan metod är att segla stora båtar som kräver samarbete för att föras framåt. Men metoderna för att skapa en inkluderande gemenskap behöver inte vara så här omfattande. Poängen är att A) på ett konkret sätt möjliggöra för individerna att visa fler delar av sig själva inför gruppen och B) att synliggöra att gruppen är större än summan av individernas enskilda delar. På så sätt kan en djupare form av trygghet utvecklas i gruppdynamiken. En grupp med trygga individer kommer att samarbeta och hantera problem effektivare. I många föreningar arbetar man därför med gruppkänsla och grupptillhörighet redan från tidiga åldrar och har byggt upp en bred erfarenhet och ett stort förråd av olika övningar för att skapa inkluderande, tillåtande attityder i gemenskapen.



Detta låter enkelt men kan vara svårt. En aspekt som kan upplevas som problematisk för ledare ur ett demokratiskt perspektiv är laguttagningar och speltid. Vissa följer ett strikt mönster där alla ska delta i tävling och matcher exakt lika mycket (ledare står till exempel med klocka och mäter speltid). Andra har ett system där de som tränar också ska få delta mer. Detta rättvisetänk är väl etablerat inom barnidrotten men när barnen närmar sig tonåren så utmanas detta tänk successivt

av toppningstänket. Uttagningar och toppningar skapar nya villkor i gruppen och förvandlar den delvis till en konkurrerande gemenskap. Med andra ord hänger gruppdynamiken ihop med tävlingsmomentet.

Forskning visar att konkurrerande gemenskaper inom lagidrotter med fysiska kontakter (tacklingar) skapar en slags riskmiljö. Uttagningar skapar ett återkommande krav på prestation och kan ha en effekt att få den petade att ta detta på "rätt" sätt. Det gäller med andra ord att inte visa svaghet inför gruppen eller tränaren utan "bita ihop" trots att du blir ledsen när du blir petad. Därmed genereras normer i denna miljö som trycker ned känslor som kan associeras med svaghet. För utövare som inte platsar, och som därmed är placerade på lägre positioner i gruppens interna hierarki, gäller det att bita ihop och visa att de förtjänar en plats i laget. Det gäller att vara av det "rätta virket".

Detta är en av baksidorna med idrottens tävlingsmoment. En del lägger av med sin idrott när de inte längre platsar i laget eller får delta i tävlingar utifrån egna villkor. Eller rättare sagt, idrottens tävlingslogik må motivera att vissa får tävla och andra stå över eller inte kommer med i laget, men det behöver förstås inte fungera på detta sätt om ledarna eller föreningen väljer andra vägar. Om medlemmarna vill förändra föreningens sätt att bedriva idrott så är detta fullt möjligt via de föreningsdemokratiska kanalerna.

### EN FRAMGÅNGSFAKTOR I SKAPANDET

AV EN INKLUDERANDE GEMENSKAP ÄR SAMVERKAN MELLAN LEDARE, TRÄNARE, FÖRENINGSTYRELSE OCH FÖRBUND PÅ EN INDIVIDUELL OCH STRUKTURELL NIVÅ. I FÖRLÄNGNINGEN INNEBÄR DETTA EN SAMMANLÄNKNING MELLAN REGELVERK, EKONOMISK FÖRDELNING OCH ANDRA STRUKTURELLA FAKTORER OCH ERKÄNNANDE AV INDIVIDERS OLIKHETER.

Vissa barn och ungdomar utvecklas fysiskt tidigt, andra har en längre mognadskurva vilket kan skapa väldigt olika villkor i många idrottsgrenar. Det blir en utmaning för ledare att skapa ett motiverande klimat för alla när spelare befinner sig på olika nivåer, har olika förutsättningar och har olika mål med sitt idrottsutövande. Svaret på hur enskilda ledare ska hantera denna typ av dilemman kokar till stor del ned i frågan om föreningens målsättning och vad medlemmarna vill ska prägla verksamheten och dess inriktning.

- SKA FOKUS LIGGA PÅ  
DET SOCIALA ELLER DET  
SPORTSLIGA ELLER  
BÅDE-OCH?

- HUR KAN FÖRENINGENS  
LEDARE OCH TRÄNARE  
STÖTTAS I SITT ARBETE?

- VAD VILL FÖRENINGEN ATT  
MEDLEMMARNA SKA HA MED SIG  
OCH FÅ UT AV SITT IDROTTSENGAGEMANG  
PÅ KORT SIKT OCH UR ETT LÄNGRE,  
KANSKE LIVSLÅNGT PERSPEKTIV?

## FRÅGOR

ATT DISKUTERA OCH REFLEKTERA ÖVER

- Hur kan ledarskapet stärka både individer och kollektiv så att prestationerna förbättras?
- Hur pratar vi i vår organisation, förening eller grupp? Finns det språkbruk som kan exkludera eller uppfattas som kränkande?
- Vilka förväntningar är rimliga att ha på varandra?
- Vad händer om någon tycker olika i styrelsen, bland ledarna eller utövarna?
- Hur kan vi uppmuntra varandra att visa fler sidor av oss själva och därmed vidga jargongen och normerna i gruppen?

Inom dessa områden arbetar idrottsrörelsen på olika sätt. Många föreningar har ett helhetsgrepp om barn- och ungdomsverksamheten med en gemensam ekonomi och med bestämmelser om vilka cuper eller tävlingar som respektive åldersgrupp/lag erbjuds delta på. Separata "lagkassor" undviks därmed för att undvika att hamna i en situation där vissa åldersgrupper får åka iväg på fler läger eller tävlingar än andra på grund av att lagets sociala och ekonomiska nätverk etcetera. I andra föreningar kommer medlemmarna överens om ett annat upplägg där lagen beslutar själva medan föreningen kanske bistår med vissa centrala inköp till alla lag eller utövare.



## FÖRDJUPNING 3 | IDROTTEN SOM VÅLDSFÖREBYGGANDE ARENA

LIKT EN KRIGSHJÄLTE LÄMNADE HAN ISEN MED BLODET RINNANDE NER FÖR ANSIKTET, HÄFTADES IHOP, KOM TILLBAKA – OCH LEDDE SINA STYRKOR TILL SEGER... - DE KÖRDE MED HÄFTPISTOL DIREKT. DET GICK JÄTTEFORT. JAG VAR BARA BORTA NÅN MINUT.

*Nerikes Allehanda 20170128*

STÅ PALL.  
BEHÄRSKA DIG.  
VAR LOJAL MOT GRUPPEN.  
OFFRA DIG FÖR NÅGOT STÖRRE  
OCH VIKTIGARE ÄN DU SJÄLV.

*Mendel-Enk (2004, s. 10-11)*

Viktor Balck, som även kallas den svenska idrottens fader, ansåg att kriget var den största tävlingen av alla. Olika former av våld har länge varit sammankopplat med idrott, män och manlighet. Idag lever många människor med konsekvenserna av det idrottsrelaterade våldet, människor med kroniska skador eller smärtor på grund av sitt idrottsutövande. Våld, och i stor utsträckning mäns våld på och i anslutning till vissa idrotter, kostar samhället stora summor pengar. Ibland är våldet också en del av själva idrotten. Kampsporter med ”knock-outs” och sporter som tillåter fysiska tacklingar (till exempel ishockey och rugby) är exempel på detta. Det vill säga, det du får göra på sådana idrottsarenor kan vara olagligt i det övriga samhället.



Samtidigt går det förstås att ifrågasätta om dessa idrotter är ”våld” och de innehåller väldigt mycket fler moment än den fysiska kontakten mellan människor. Men dessa idrotter uppmuntrar en särskild typ av föreställningar om vad som anses manlig/kvinnligt inom idrotten. Det vill säga, som man eller tonårig pojke i ishockey förväntas du bita ihop och inte låta smärta eller småskador stoppa dig från att spela vidare. Som boxare utvecklar du förmågor som kan användas för att skada eller till och med döda en annan människa utanför ringen. Detta kan innebära särskilda risker för somliga utövare.

## VÅLD FÖDER VÅLD

Att förebygga våld är komplext och en persons bruk av våld beror även på andra faktorer än engagemang i en idrottsaktivitet. Studier visar att kön, social bakgrund, utbildningsmeriter, individers relationer med vuxenvärlden och inom familjen och vilka värderingar som råder här har betydelse tillsammans med konsumtion av våld via medier, internet etcetera. Det är med andra ord svårt att identifiera en ensam faktor som per automatik stoppar våldet. Därför kommer fokus att vara tämligen brett här.



Forskning visar att det finns kopplingar mellan benägenheten att utsätta sin egen kropp för olika former av våld och att utsätta andra människors kroppar för våld (Kaufmann, 1987). Och idrotter som uppmuntrar våldsamerter mot mäns egna och andras mäns kroppar blir då problematiska eftersom detta också kan öka benägenheten att ta till våld även utanför idrottsarenan. En amerikansk studie av idrottande studenter visade att utövare från medialt stora lagidrotter (basket, ishockey, amerikansk fotboll) var överrepresenterade i våldstatistik som exempelvis misshandel (Messner, 2002). Sådana idrotter kan ses som kärnan i skapandet av hegemoniska maskuliniteter.

Idrotters fostran till att utstå smärta och våld mot den egna kroppen ökar eller normaliserar benägenheten att använda våld mot andras kroppar. Fotbollsspelare berättar till exempel hur de under hela sitt liv har levt med våld i olika former både inom och utanför idrotten. Det finns utövare som söker sig till idrotten för att få möjlighet att utöva våld. Och det kan formas en kultur där olika former av svaghet förlöjligas och där du som man ska visa tuffhet, mod attityd och lojalitet. Du förväntas med andra ord att stå upp för dina lagkamrater. Detta riskerar alltså att bidra till att normalisera våld som en lösare av sociala problem även i samhället och ibland till och med i en parrelation. I sin mest extrema form märks detta i hur idrottsmän blivit dömda för våldtäkt, våld i nära relationer eller andra dåd utanför idrottsarenan.

Det är förstås inte idrotten ensam som bidrar till dessa handlingar. Detta vore att tillskriva idrotten allt för stort inflytande. En annan bidragande faktor finns till exempel i media som kontinuerligt innehåller situationer där kommentatorer normaliserar våldsanvändning. I 2017 års finalserie i herrishockey började spelare slåss under uppvärmningen, både på isen och i spelargången, med motivet att en spelares skridsko var på fel sida rödlinjen och att publiken vill se den här typen av handlingar. Med sådana motiv till handgemäng kommer de yngre pojkarna att fortsätta göra likadant.

Det finns ett samband mellan den fysiska kontakten på och utanför plan, samt attityder och jargong som kan formas i dessa idrottssammanhang. Här finns en faktor för vissa unga män (som också bär andra riskfaktorer) att även ta till våld i nära relationer utanför idrottsarenan. Därför måste det våldspreventiva arbetet med unga män, i synnerhet i idrotter med fysiska kampmoment, inledas tidigt. Och det första steget handlar om att skapa en trygg och demokratisk värdegrund.

## STEG 1: ATT PRATA OM SPORTVÅLDET OCH NEDSÄTTANDE JARGONG

Ofta framhävs idrottsrörelsens demokratiska fostran och integrationsförmåga men väldigt sällan lyfts de potentiellt problematiska sidorna av idrotten fram. Men verksamheter inom vår rörelse, precis som i övriga samhället, kan också skapa mobbing, sexism, trakasserier, hot och våld. Ibland framstår dessa våldsytringar som något udda eller avvikande, något som utförs av enskilda individer eller som något som gått snett. Här kan vi vara med och göra skillnad och bli en aktiv aktör i arbetet mot mäns våld. Det vill säga, idrottsverksamhet förebygger inte våld per automatik.

### VÅLDSPYRAMIDEN



EN VÅLDSFÖREBYGGANDE IDROTT ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR EN INKLUDERANDE IDROTT. MEN HUR OFTA PRATAR VI OM POJKARS FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL VÅLDSAMHET, AGGRESSIVITET OCH SYN PÅ KVINNOR OCH HUR DETTA EVENTUELLT LÄRS IN VIA EN LAG- ELLER FÖRENINGSVERSAMHET? NÄSTAN ALDRIG. DETTA BEHÖVER VI INOM RÖRELSEN BLI MER VAKSAMMA PÅ. EN FÖRUTSÄTTNING FÖR ETT SÅDANT ARBETE ÄR EN TYDLIG OCH LEVANDE VÄRDEGRUND.

Att addera en våldspreventiv ambition riskerar förstås att lägga ytterligare börda på den ideella ledarens frivilliga uppdrag. Men ambitionen är snarare att skapa en mer levande värdegrund där en tidigare inte så framstående aspekt framträder tydligare. Sexistiska attityder, återkommande bögskämt och en allmän inställning att inte visa svaghet eller empati finns i många omklädningsrum. När en sådan kultur eskalerar får det stora och problematiska konsekvenser. Och här kan vi ta ett större ansvar för att tidigt stävja sådana tendenser.

Mäns våld kostar årligen samhället enorma summor. Män är i större utsträckning förövare medan både män och kvinnor är offer för våldet. Det är sammantaget svårt att blunda för att kön har betydelse för benägenheten att ta till våld som ett sätt att lösa sociala problem. Om idrotten kan bidra till att förebygga och förändra detta mönster så betyder det i slutändan en stor samhällsvinst. Sådana insatser bör dock inte kosta samhället (ännu mer) pengar utan istället vävas in som en självklar del i varje ledares engagemang.



**SOM LEDARE KAN DU UPPMUNTRA TILL OLIKA KÄNSLOUTTRYCK OCH SÄTT ATT VARA. DU KAN TYDLIGT MARKERA GRÄNSER FÖR VAD SOM ÄR OKEJ OCH INTE OKEJ NÄR DET GÄLLER SPRÅK OCH JARGONG. ATT GÖRA SÅ ÄR I SJÄLVA VERKET EN AVGÖRANDE DEMOKRATIFRÄMJANDE OCH VÅLDSPREVENTIV INSATS.**

## EXEMPEL PÅ VÅLDSPREVENTIVA METODER

**SKAPA GODA REALATIONER:** Ledare kan påverka jargong och stämning i en grupp. Genom att vara tydlig med innehåll och vad du vill ska prägla gemenskapen kan en moralisk kompass formas. Detta handlar inte enbart om hur individerna pratar med varandra utan också om andra människor. Det kan till exempel handla om hur killar pratar om tjejer.

**VISA OCH VARA EN FÖREBILD:** Många barn och ungdomar inspireras av sina förebilder. Som tränare eller ledare är du en sådan vilket betyder att det du säger och gör och hur du beted dig är viktigt. Dina attityder och värderingar påverkar med andra ord utövarnas attityder och värderingar. Om du som ledare skämtar eller talar nedsättande om något så blir detta ett godkännande för utövarna att göra likadant.

### INVOLVERA FÖRÄLDRAR OCH "HEMMET" I STÖRRE UTSTRÄCKNING:

Ledare, föreningen och idrotten är bara en del av utövarnas vardag. Skola och inte minst hemmet inramar också villkoren för vilka vi blir. För att få verklig förankring av en värdegrund krävs en samverkan med hemmets attityder och värderingar. Många gånger krävs tydlighet gentemot föräldrar och andra vuxna vid sidan. Risken är att föreningens arbete annars fallerar.



**INKLUDERA SOCIALA MEDIER I VÄRDEGRUNDSARBETET:** Som ledare bör du inte sopa händelser eller kommentarer under mattan. Var beredd att ta en konflikt eller bryta mot din planering. Ibland behöver viktigare saker prioriteras. Idag kan bilder och kommentarer spridas snabbt via internet och sociala medier. Känslan av anonymitet gör att etiska gränser för uttryck och formuleringar flyttas. Ett värdegrundsarbete bör inkludera dessa frågor.

**SAMVERKA MED ANDRA:** Många saker kan vara svåra att prata om. Ibland kan det vara bra att ta stöd i värdegrundsarbetet från andra organisationer. **RFSU** (Riksförbundet för sexuell upplysning) kan till exempel anlitas i frågor som rör relationer, sex och samlevnad (ett ämne som de flesta ungdomar är nyfikna på). Andra organisationer som också arbetar med normer, vålds- och demokratifrågor är **UNIZON** och föreningen **MÄN** för jämställdhet, mot våld, redefining masculinity.



## FRÅGOR ATT DISKUTERA OCH REFLEKTERA ÖVER

- Finns det jargong eller attityder som är problematiska eller som kan bli problematiska om de eskalerar i din idrott, förening eller organisation?
- Hur kan du eller din organisation arbeta med hur medlemmar ska vara och bete sig i ett lag, i en förening och på detta sätt agera våldsförebyggande?
- Kan du ge exempel på hur våld kan se ut inom din idrott, förening eller organisation?





# IDROTT, JÄMSTÄLLDHET OCH LEDARSKAP

Hittills har detta material pekat på utmaningar och utvecklingsområden inom idrottsrörelsen. Det är viktigt att understryka att många idrottsföreningar arbetar föredömligt med värdegrundsfrågor, barnrättsperspektiv och föreningsdemokrati. En del klubbar väljer också att ta ett större socialt ansvar utanför själva idrotts- och föreningsverksamheten. Effekterna för sådana insatser kan förstås variera men avsikten är i grund och botten att stärka både föreningen och samhällsdemokratin.

När det gäller frågor som rör värdegrund, föreningsdemokrati, jämställdhet eller anvisningar för barn- och ungdomsidrott så finns tydliga målbeskrivningar formulerade av Riksidrottsförbundet. Om dessa sammanställs så finns det en risk att en ganska omfattande och krävande bild av vad ledare och föreningen ska åstadkomma uppstår. En idrottsförening eller ideell ledare ska helt enkelt utföra och därmed hinna med väldigt mycket. Två frågor som detta väcker är vad den ideala idrottsföreningen respektive det ideala idrottsledarskapet innehåller och kännetecknas av?

Att ställa en sådan fråga är att börja nysta i en målbeskrivning av en inkluderande idrott i praktiken. Svaret varierar förstås utifrån befintliga resurser, vad föreningens medlemmar vill åstadkomma och hur villkoren ser ut i föreningens omgivning. Att förändra den rådande maktordningen är inte lätt och för idrottens del, som ideell sektor, finns några särskilda villkor att vara medveten om.

## ATT SKAPA FÖRÄNDRING VIA IDEELLT ENGAGEMANG OCH FÖRENINGSDEMOKRATI

När någon form av problem identifierats och ett mål för att lösa problemet formulerats inleds förändringsarbetet – strategin

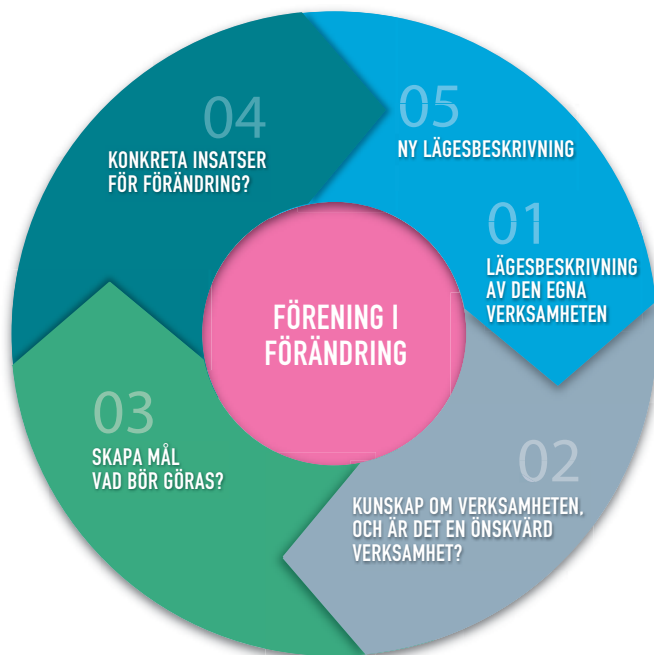
för att uppnå målet. Metoder kan se väldigt olika ut men två centrala krafter är viktiga att belysa. Det ideella engagemanget och föreningsdemokratin är två sådana villkor som bildar både en utmaning men också en enorm möjlighet.

Vi har sedan 1970-talet arbetat aktivt för att skapa jämställdhet inom rörelsen. Men förändringen går långsamt. En delförklaring till detta är att ett engagemang i en idrottsförening i de allra flesta fall bygger på frivillighet. Ledare, förtroendevalda, tränare och andra positioner drivs med andra ord av ett ideellt engagemang. Det kan handla om en kärlek till sporten, till föreningen eller en vilja i att engagera sig i sina barns fritidsaktiviteter. Fördelarna med denna ideella idrottsmodell är flera. Rent ekonomiskt blir tröskeln för deltagande i en idrottsförening lägre jämfört med en verksamhet där ledare är anställda med lön. Det vill säga, medlems- och träningsavgifter ligger på en relativt låg nivå även om deltagande i cuper, tävlingar, inköp av utrustning och dylikt kan göra det relativt dyrt att utöva vissa idrotter.

Men det frivilliga engagemanget skapar utmaningar när det kommer till förändringsarbete. Exempelvis kan det vara svårt för en föreningsstyrelse att ställa krav på eller kräva specifika insatser av ledare och utbildningsnivåer kan variera mellan olika tränare och därmed skapa olika verksamhetskvalité för utövarna. Det kan dessutom vara svårt för ledare att komma loss och ge förtur åt det idrottsliga ledarskapet då lönearbete, familj och andra angelägenheter kan behöva prioriteras. Vissa ledare kan behöva avsluta sitt uppdrag på grund av förändrade livsvillkor vilket kan ge föreningar oväntade utmaningar. Samtidigt upplever många föreningar att det blir allt svårare att hitta ledare som vill ställa upp ideellt. Det ideella ledarskapet är med andra ord svårt att styra vilket kan visa sig när förbund siktar mot en ny strategi eller vill implementera en ny policy.

Ett annat villkor utgörs av föreningsdemokratin. Alla idrottsföreningar är byggda på demokratiska stadgar. Detta betyder att det är medlemmarna som gemensamt beslutar om verksamheten med årsmötet som föreningens högsta beslutande organ. Här väljs styrelsens olika positioner med mera. I föreningen har varje medlem en röst. Och varje röst är lika mycket värd. Så byggs idrottens representativa demokrati men demokrati handlar också om något mer än själva rösträtten. Det handlar om normer och värderingar som kan vara att bli respekterad och att respektera andra, om att få göra sin röst hörd och lyssna på andra, att få utbildning, speltid, instruktioner och att lära sig idrottens spelregler.

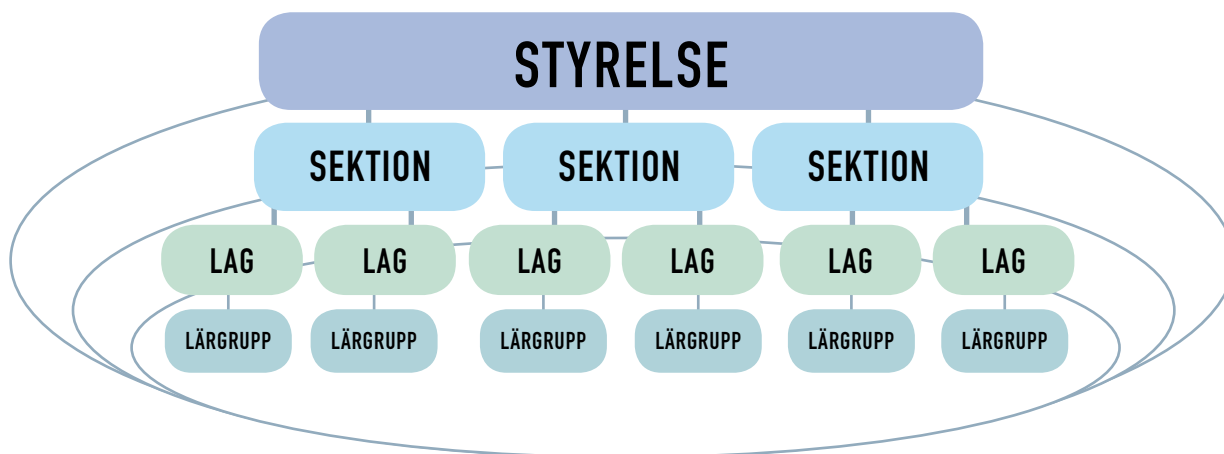
Om en majoritet av medlemmarna vill att något ska förändras så ökar förstås möjligheterna att realisera detta än vice versa. Det betyder också att det finns en utmaning i att "få medlemmarna med sig" i ett förändringsarbete.



Förändringar för en mer inkluderande idrott skapas dels "inifrån" individen eller föreningen, dels i "strukturerna" i form av regelverk eller resursfördelning. En rättvis, jämlik och jämställd fördelning av resurser och makt är idrottens ledstjärna. Detta mål innehåller alltifrån ekonomiska frågor, representation och tidsfördelning till mer värdegrundsmässiga frågor som kan röra misogyna eller sexistiska attityder.

En inkluderande förening och ett inkluderande ledarskap kan gestaltas på väldigt olika sätt. I denna text har ett aktivt värdegrundsarbete förespråkats med fokus jämställdhet. En väl fungerande förening kan också kännetecknas av tydliga och väl förankrade mål- och arbetsbeskrivningar. På så sätt kan det ideella engagemanget utnyttjas effektivt. Medlemmarna tillåts delta utifrån sina egna förutsättningar och motiv. Det vill säga, de exkluderande krafterna minimeras. Föreningen och dess ledare kan också präglas av öppenhet och en vilja att utvecklas och förändras. Sådana inställningar ökar förstås möjligheterna till förändring.

**DEN GEMENSAMMA NÄMNAREN I ALLT FÖRÄNDRINGSARBETE ÄR TYDLIGA MÅL OCH EN VILJA ATT UPPNÅ DESSA. I FRAMTIDEN KOMMER VI FÖRMODLIGEN ATT SE HELT NYA TYPER AV IDROTTER OCH DÄRMED LEDARSKAP SOM BILDAR HELT NYA VILLKOR FÖR INKLUDERING. OMVÄNT SÅ KOMMER FÖRMODLIGEN EN DEL IDROTTER ATT FÅ ALLT SVÅRARE ATT REKRYTERA NYA MEDLEMMAR OCH LEDARE.**



Föreningsdemokratin skapar ett fundament åt styrelsens arbete. Men en förening kan också utveckla en mer finmaskig föreningsdemokrati. En modell, som många föreningar utgår ifrån, är att bygga kluster av lärgrupper inom sig. Styrelsen kan ses som en sådan gruppering med regelbundna träffar. Men laget eller åldersgruppen kan också skapa lärgrupper där olika frågor (som inte nödvändigtvis rör idrottande i sig) diskuteras. Det kan handla om kost, värderingar, relationer eller vad som helst som utövarna, ledarna eller styrelsen har intresse av få reflektioner kring. På detta sätt kan exempelvis en hel förening diskutera gemensamma frågor. Detta skapar en viktig kommunikationskanal som kan underlätta i ett förändringsarbete.

Idag möter idrottsrörelsen en majoritet av Sveriges barn och ungdomar. Sammantaget finns en enorm potential att skapa förutsättningar för dessa att i glädjefyllda och gemensamma aktiviteter lära sig mer om och utveckla respekt för alla människors lika värde. Ett inkluderande ledarskap är centralt för att åstadkomma en sådan rörelse.

En sådan idrottsrörelse, som aktivt arbetar för jämställdhet och jämlikhet och som tydligt tar avstånd från exempelvis sexism och homofobi, kommer att bidra med enorma värden till samhällets demokratiska målsättningar.

## FRÅGOR

### ATT DISKUTERA OCH REFLEKTERA ÖVER

- Finns det en tydlig koppling mellan verksamhetens mål och det vi faktiskt gör?
- På vilka sätt uttrycks nyfikenhet, öppenhet och förändringsvilja?
- Utnyttjas det ideella engagemanget och föreningsdemokratin på ett ansvarsfullt, effektivt och rättvist sätt?

## REFERENSER

### INTERNET

#### Idrottens Strategi 2025 och andra policydokument

[www.strategi2025.se/](http://www.strategi2025.se/)  
[www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/](http://www.rf.se/Barn-ochungdomsidrott/)  
[www.rf.se/jamstallldhet/](http://www.rf.se/jamstallldhet/)  
[www.rf.se/mangfald/](http://www.rf.se/mangfald/)  
[www.rf.se/Tryggidrott/](http://www.rf.se/Tryggidrott/)

#### Tips på grupp- och värderingsövningar:

[www.inkluderandeidrott.se](http://www.inkluderandeidrott.se)  
[www.metodbanken.se](http://www.metodbanken.se)  
[www.jamstall.nu](http://www.jamstall.nu)  
[www.friends.se](http://www.friends.se)  
[www.gdtoolbox.eu/sv/](http://www.gdtoolbox.eu/sv/)

### LITTERATUR

Alsarve, D. (2017). Våld föder våld, eller? Om män, sportvåld och formande av hegemonisk manlighet som bidragande riskfaktor till våldet i samhället. Tidskrift för politisk filosofi.

Alsarve, D. (2017). Addressing gender equality: enactments of gender and hegemony in the educational textbooks used in Swedish sports coaching and educational programmes. *Sport, Education and Society*

Ambjörnsson, R. (1999). *Mansmyter : James Bond, Don Juan, Tarzan och andra grabbar* Stockholm: Ordfront.

Burstyn, V. (1999). *The rites of men : manhood, politics, and the culture of sport*. Toronto: University of Toronto Press.

Claringbould, I., & Knoppers, A. (2007). Finding a 'Normal' Woman: Selection Processes for Board Membership. *Sex Roles*

Connell, R. (2005). *Masculinities* Cambridge, Polity Press

Connell, R. W. (2000). *The men and the boys*. Berkeley: University of California Press.

Elling, A., & Knoppers, A. (2005). Sport, Gender and Ethnicity: Practises of Symbolic Inclusion/Exclusion. *Journal of Youth and Adolescence*

English, C. (2017). Toward sport reform: hegemonic masculinity and reconceptualizing competition. *Journal of the Philosophy of Sport*

English, J. (2001). Sex Equality in Sports. In W. J. Morgan, K. V. Meier, & A. J.-A. Schneider (Eds.), *Ethics in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fundberg, J. (2003). *Kom igen, gubbar! : om pojkfotboll och maskuliniteter* Stockholm: Carlsson.

Gottzén, L., & Jonsson, R. (2012). *Andra män : maskulinitet, normskapande och jämställdhet*. Malmö: Gleerups.

Hirdman, Y. (2003). *Genus : om det stabila föränderliga former (2., rev. uppl. ed.)*. Malmö: Liber.

Kaufman, M. (1987). The construction of masculinity and the triad of men's violence. In M. Kaufman (Ed.), *Beyond patriarchy : essays by men on pleasure, power, and change*. Toronto: Oxford University Press.

Lance, L. M. (2005). Violence in sport: a theoretical note *Sociological Spectrum*

Larsson, H. (2001). *Iscensättningen av kön i idrott : en nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan* Stockholm: HLS förl.

Linghede, E., & Larsson, H. (2013). "Jag är en normal kille liksom" : Att göras och göra sig till ridsportkille: Gymnastik- och idrottshögskolan och Svenska ridsportförbundet.

Ljunggren, J. (1999). *Kroppens bildning : Linggymnastikens manlighetsprojekt 1790-1914*. Eslöv: B. Östlings bokförl. Symposion.

Mendel-Enk, S. (2004). *Med uppenbar känsla för stil: ett reportage om manlighet*. Stockholm, Atlas.

Messner, M. A. (1992). *Power at play : sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press.

Messner, M. A. (2002). Taking the field women, men, and sports. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Messner, M. A., & Sabo, D. F. (1994). Sex, violence & power in sports : rethinking masculinity. Freedom, Calif.: Crossing Press.

Mutz, M., & Baur, J. (2009). The role of sports for violence prevention: sport club participation and violent behaviour among adolescents. International Journal of Sport Policy and Politics

Svender, J. (2012). Så gör(s) idrottande flickor: Iscensättningar av flickor inom barn- och ungdomsidrotten Stockholm: Institutionen för pedagogik och didaktik, Stockholms universitet.

Tolvhed, H. (2015). På damsidan : femininitet, motstånd och makt i svensk idrott 1920-1990. Göteborg: Makadam.

Wellard, I. (2009). Sport, masculinities and the body (Vol. 1). New York;London;: Routledge.

Whannel, G. (2007). Mediating masculinities: The reproduction of media representations in sport. In C. C. Aitchison (Ed.), Sport and gender identities : masculinities, femininities and sexualities. London: Routledge.

Åström, G. (2011). Utvärdering av Riksidrottsförbundets jämställdhetsarbete mellan åren 2005-2010 Stockholm: Riksidrottsförbundet.

---

Detta utbildningsmaterial är framtaget av **ÖREBRO LÄNS IDROTTSFÖRBUND** inom ramen för det 3-åriga projektet "Unga satsar jämt" finansierat av Allmänna arvsfonden.

Fokus i text- och filmmaterialet är jämställdhet och maskulinitetsnormer inom idrotten. Syftet är att ge en kunskapsbas och inspiration till ledare inom idrottsrörelsen som vill arbeta för en jämställd, rättvis och mer inkluderande idrott. Materialet är således ett led i förverkligandet av idrottsrörelsens utvecklingsplan Strategi 2025 och kan användas för egen kompetensutveckling, som underlag i lägrupper eller som innehåll i större utbildningsinsatser.

För frågor om materialet och dess innehåll, vänligen kontakta:

### **ÖREBRO LÄNS IDROTTSFÖRBUND**

Karlsgatan 28, 703 41 Örebro,  
Tel: 019-175500



**DANIEL ALSARVE**, Projektledare  
daniel.alsarve@olif.se  
Tel. 019 - 17 55 43



I SAMARBETE MED



---

ÖREBRO LÄNS IDROTTSFÖRBUND & SISU IDROTTSUTBILDARNA  
IDROTTENS HUS | KARLSGATAN 28 | 703 41 ÖREBRO  
TELEFON: 019-17 55 00 | E-POST: RECEPTIONEN@OLIF.SE  
HEMSIDA: OLIF.SE SAMT SISUIDROTTSUTBILDARNA.SE/OREBRO