



Bantning inom brottning

– En hermeneutisk studie som analyserar
brottares upplevelser

Alexander Karapidakis och Arttu Kalliolevo

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 65:2018

Ämneslärarprogrammet 2015 - 2020

Handledare: Jane Meckbach

Examinator: Leif Yttergren

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur brottare upplever bantning. Studien kommer att undersöka seniorbrottare och genomföras i Stockholm. Följande frågeställningar är i fokus vid denna studie:

- Hur upplever brottare i studien att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningssystemet?
- Hur upplever brottare i studien att det nya invägningssystemet påverkar deras inställning inför bantning?

Metod

I denna studie kommer vi att använda oss av den kvalitativa metoden hermeneutik. Eftersom studien följer en hermeneutisk ansats och har som mål att skapa förståelse av upplevelser är det fördelaktigt med intervjuer då vi kan få djupare svar. Intervjuerna utformades utifrån en semistrukturerad mall. Urvalet var strategiskt och bestod av sex seniorbrottare i Stockholm. Analysmetoden grundar sig i ett hermeneutiskt förhållningssätt till vår data.

Resultat

Sammanfattningsvis visar resultaten att brottarna i studien upplever att bantningsprocessen inte kommer att påverkas av det nya invägningssystemet vad gäller förekomsten av bantning, bantningsmetoderna och bantningsprocessen. Däremot upplever brottarna att det nya invägningssystemet har påverkat hur stor andel av sin kroppsvikt brottarna kan banta. Resultaten tyder även på att brottarna överlag har blivit mer negativt inställda inför bantning efter införandet av det nya invägningssystemet.

Slutsats

Brottarna i studien upplever att bantningsprocessen inte kommer att påverkas av det nya invägningssystemet vilket verkar bero på att bantning är djupt inrotad i brottningskulturen. Däremot verkar det nya invägningssystemet leda till att brottare kommer banta en mindre andel av sin kroppsvikt, vilket främst beror på den minskade återhämtningstiden mellan invägning och tävling. Det nya invägningssystemet verkar dessutom ha påverkat brottares inställning inför bantning. Flera brottare upplever att de nya reglerna gör att bantningsprocessen har blivit psykiskt jobbigare och mer ohälsosam.

Innehållsförteckning

1.	Inledning.....	1
1.1	Introduktion	1
1.2	Kunskapsöversikt	1
1.3	Problemområde.....	5
1.4	Syfte och frågeställningar.....	5
2	Metod	6
2.1	Forskningsmetodik	6
2.2	Urval	7
2.3	Analys.....	7
2.4	Etik	8
2.5	Trovärdighet och tillförlitlighet	9
3	Resultat.....	10
3.1	Hur upplever brottare i studien att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningsystemet?.....	10
3.2	Hur upplever brottare i studien att det nya invägningsystemet påverkar deras inställning inför banting?	12
4	Diskussion	14
4.1	Resultatdiskussion	15
4.1.1	Återhämtningstid.....	15
4.1.2	Kultur	16
4.1.3	Bantningsmetoder.....	16
4.1.4	Känslor	17
4.1.5	Inställning.....	18
4.2	Metoddiskussion.....	20
4.3	Slutsatser.....	20
	Källförteckning.....	22

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Informationsbrev

Bilaga 3 Samtyckesblankett

Bilaga 4 Intervjuguide

1. Inledning

1.1 *Introduktion*

Som aktiva inom brottningen har vi sett att bantning förekommer ofta. Samtidigt har vi alltid misstänkt att det är en ohälsosam process, grundat på historier som berättas inom brottningsvärlden angående brottare som exempelvis dött under bantningen. Dock upplever vi att det alltid har varit tabubelagt att prata om bantning i brottningsvärlden. I början av 2018 infördes ett nytt invägningssystem i Sverige (United World Wrestling 2018). Fram till år 2017 var invägningen kvällen innan tävlingsdagen, mer exakt 20 timmar innan tävlingen. Under det nya invägningssystemet kommer invägningen numera ske på morgonen under tävlingsdagen, två timmar innan tävlingsstart. Denna regelförändring har gjort att diskussioner kring bantning, som vi förr upplevde var tabubelagda, börjar ske. Som brottare har vi fått höra hur flera aktiva inom sporten anser att det nya invägningssystemet kommer att påverka bantningen. I och med införandet av denna regelförändring väcktes vårt intresse och vi ville undersöka hur brottare upplever att deras bantning påverkas av det nya invägningssystemet.

1.2 *Kunskapsöversikt*

Brottning tävlas inom viktklasser, precis som majoriteten av alla kampsporter. (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016). Anledningen är att utövarna ska vara på ungefär samma vikt, storlek och styrka (ibid). På detta vis försäkras man att tävlingen mellan motståndarna sker på rättvisa villkor (ibid). Man undviker därmed att en brottare på exempelvis 100 kg möter en brottare på 50 kg. För att säkerställa att båda utövarna är på samma vikt sker en invägning innan matchen (Reale, Slater & Burke 2017). I praktiken har det dock blivit vanligt förekommande att utövare som ska väga in sig i sin förutbestämda viktklass, väger mycket mer än vikten de ska tävla på några dagar innan invägningen (Reale, Slater & Burke 2017; Franchini, Brito & Artioli 2012). Viktminskning sker oftast några dagar innan invägningen, i de absolut flesta fallen börjar bantningen veckan innan invägningen (Franchini, Brito & Artioli 2012; Khodae et al. 2015). Under den vecka planerar man oftast att förlora 5-10 procent av sin kroppsvikt (Khodae et al. 2015). Den största andelen av utövarna går ner 2-5 procent av sin totala kroppsvikt medan 40 procent av utövarna förlorar 5-10 procent av sin kroppsvikt (Franchini, Brito & Artioli 2012). Detta betyder att en brottare som tävlar i 63 kilograms viktklassen kan väga 70 kilogram en vecka innan invägningen,

men även under tävlingen om utövaren rehydrerar kroppen korrekt. Det finns även en andel som går ner mer än 10 procent av sin kroppsvikt (ibid). Ju högre erfarenhet utövarna har desto vanligare och större var viktninskningarna (ibid). Denna process, som enligt Khodae et al. (2015), kännetecknas av att förlora minst 5 procent av sin kroppsvikt under en vecka, kallas för ”rapid weight loss” eller ”weight cutting” på engelska och ”bantning” eller ”extrem viktninskning” på svenska. I denna studie kommer vi att använda oss av termen ”bantning” när vi hänvisar till denna process.

Det finns flera metoder som den kraftiga bantningen kan ske på. De vanligaste grundar sig i att begränsa intaget av energi och vatten, reglera kroppsvätska eller öka kroppens förbränning. Oftast kombineras metoderna (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Den vanligaste metoden för att gå ner i vikt några dagar innan invägningen brukar dock vara att reglera kroppsvätskor genom att begränsa intaget av vatten. I och med att kroppen består av en väldigt hög andel vatten är det en effektiv metod om man vill gå ner i vikt snabbt och tillfälligt eftersom man både kan öka och minska i kroppsvätska enkelt. (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Detta görs genom att dehydrera kroppen, alltså förlora vatten, vilket görs genom att kraftigt dra ner på intaget vatten samtidigt som man förlorar vätskemängder. Detta sker främst genom värme och att aktivt svettas; exempelvis genom bastu, ”svettdräkter”, urin- och vätskedrivande medel, varma bad oftast i kombination med väldigt krävande och intensiva träningspass som ofta utförs i varma miljöer (ibid). Efter invägningen går det att rehydrera kroppen och återuppta mycket av den förlorade vikten (Khodae et al. 2015).

Reducerat energiintag är en annan metod som används för att gå ner i vikt (Reale, Slater & Burke 2017; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Mer specifikt reduceras intaget av fett, fibrer och kolhydrater men även den totala energikonsumtionen. Kolhydrater begränsas speciellt eftersom dessa omvandlas och lagras som glykogen. Glykogen binder mycket vatten vilket man försöker begränsa (Reale, Slater & Burke 2017; Franchini, Brito & Artioli 2012). Reale, Slater och Burke (2017) skriver även att den totala energikonsumtionen var upp till 35 procent mindre i veckan innan invägningen.

Det förekommer även andra extrema metoder när idrottarna försöker minska i vikt några dagar eller timmar innan invägningen, dock är de inte lika vanliga. Detta kan vara användandet av laxeringsmedel eller att framkalla kräkningar (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012).

Tiden för invägningen är det som avgör i vilken utsträckning idrottarna kan banta. Om invägningar är dagen innan kan det teoretiskt vara möjligt för kroppen att rehydreras och återuppta sin vikt (Reale, Slater & Burke 2017). Tiden för invägningen kan skilja allt mellan 2 till 24 timmar innan tävlingstillfället beroende på vilken organisation man tävlar för (Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015). Eftersom tävlingen oftast inte sker direkt efter invägningen utan kan vara upp till 24 timmar efter invägningen, har brottarna möjlighet till att hinna återhämta sig, rehydrera kroppen och återuppta mycket av den förlorade vikten (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016). Detta betyder att man väger mycket mer under tävlingstillfället än vad man vägde in sig under invägningen (Reale, Slater & Burke 2017). På så sätt tävlar man eventuellt mot lättare, mindre och svagare motståndare (Franchini, Brito & Artioli 2012). Viktövertaget under matchstillfället ses som en fördel och idrottare som är kunniga inom processen har visats kunna vara extremt skickliga i att få ett viktövertag (Reale, Slater & Burke 2017). Khodae et al. (2015) skriver även att flera studier har redovisat att brottare som hade ett viktövertag med hjälp av denna bantningsprocess vann betydligt fler medaljer än de som inte gjorde det.

Hur vanlig bantning är inom brottning är svårt att veta. Enligt Khodae et al. (2015) beror detta på att de flesta studier som undersökt hur vanligt förekommande bantning är, förlitar sig på vad atleten själv uttrycker vilket möjligtvis inte alltid speglar sanningen. Samtidigt blir det svårare att veta eftersom reglerna - vad det gäller invägning och dess tider - hela tiden förändras. Det är svårt att veta vad som verkligen stämmer i dagsläget, dock är brottning den mest studerade idrotten inom bantningsområdet och andelen brottare som bantar (på alla nivåer) inför en tävling anses ligga mellan 40-90 procent (ibid). Detta är en siffra som anses ha minskat under de senaste åren på grund av nya regler (ibid). En annan studie rapporterar liknande siffror, möjligtvis något högre (Franchini, Brito & Artioli 2012). Antalet av alla brottare i high school, college och internationell brottning som bantar rapporteras vara 60-90 procent (ibid). Ju högre erfarenhet utövarna hade, desto vanligare och större var bantningen

(ibid). Reale, Slater och Burke (2017) nämner inga exakta siffror men skriver att bantning är vanligt förekommande inom brottnings.

Bantningsprocessen har en negativ påverkan på brottares psyke (Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Det är vanligt att brottare upplever flera negativa känslor under bantningen (ibid). De upplevelser som framgår mest är försämrat korttidsminne, koncentration och självkänsla men även ökad förvirring, anspänning, depression, trötthet och ilska (ibid). Bantning som leder till dehydrering orsakar hypertermi i kroppen vilket leder till att det centrala nervsystemets förmåga försämras vilket i sin tur påverkar den mentala tröttheten (Reale, Slater & Burke 2017). En studie visade att 60 procent av alla college-brottare och 45 procent av alla high school-brottare kände sig arga när de bantade (Khodae et al. 2015). Dock så framgår det även att flera av dessa känslor och effekter försvinner efter invägningen när idrottaren kan rehydrera och börja äta igen (ibid). Khodae et al. (2015) hänvisar till flera studier som indikerar på att anspänningen och ilskan brottare upplever under bantningen kan vara till hjälp för prestationen ur ett psykologiskt perspektiv.

Även om bantning förekommer ofta är det väldigt ohälsosamt. Flera dödsfall inom olika idrotter där processen utförs har rapporterats (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Ett flertal negativa hälsoeffekter har presenterats som kan ske när idrottare bantar och kroppen dehydreras. Exempel på detta är den ohälsosamma och negativa påverkan dehydrering har på det kardiovaskulära systemet, regleringen av kroppstemperatur och den hormonella balansen (The Association of Ringside Physicians 2014). Bantning som leder till dehydrering kan även orsaka njurskador, muskelnedbrytning och värmerelaterade sjukdomstillstånd (ibid). Flera artiklar beskriver många fall som indikerar hur allvarligt problemet är, exempelvis de tre college-brottarna som genom intensiv träning i kombination med användandet av värme (bastu, "svettdräkter"), dog av dehydrering under bantningen (Crighton, Close, & Morton 2016; The Association of Ringside Physicians 2014; Khodae et al. 2015). Detta hände även med en brasiliansk Mixed Martial Arts utövare som dog när han försökte gå ner 20 procent av sin kroppsvikt (ca 15 kg) på sju dagar. Detta visar hur stor graden av dehydreringen under bantningsprocessen kan vara (Crighton, Close, & Morton 2016). Andra fall som understryker problemområdet är exempelvis de olympiska spelen i Sydney där Debbie Allan avstängdes när hon försökte kalibrera om vågen, för att kunna väga in sig i sin "rätta" viktklass eller när

en 5-årig brottare uppmanades att banta och förlora 10 procent av sin kroppsvikt för att kunna ta del i en brottningsturnering (Franchini, Brito & Artioli 2012). Detta ger en bild av hur allvarligt problemet är.

Slutligen förespråkar samtliga ovanstående artiklar att bantning bör undvikas eftersom den stora viktnedgången som sker leder till dehydrering, vilket har bevisats ha allvarliga negativa konsekvenser på hälsan (se Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; The Association of Ringside Physicians 2014; Khodaei et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012).

1.3 Problemområde

Även om flera organisationer arbetar aktivt med att stoppa bantning genom nya regler och utbildningsprogram så fortsätter bantning vara vanligt förekommande inom brottnings (The Association of Ringside Physicians 2014; Khodaei et al. 2015). En av de organisationer som försöker få stopp på bantning är United World Wrestling (UWW) som i början av 2018 införde ett nytt invägningssystem. Detta invägningssystem är aktuellt för brottnings i Sverige. Fram till år 2017 var invägningen kvällen innan tävlingsdagen och brottarna hade upp till 20 timmar för att återhämta sig inför tävlingen. Detta invägningssystem har möjliggjort för brottarna att kunna göra kraftiga bantningar för att tävla i en så låg viktclass som möjligt eftersom tiden för återhämtning mellan invägning och tävling var stor. I och med det nya invägningssystemet kommer invägningen numera att ske på morgonen under tävlingsdagen, två timmar innan tävlingsstart. Samtidigt införs ytterligare en invägning, vilket innebär att brottare även måste vägas in under tävlingsdagen (United World Wrestling 2018). Det nya invägningssystemet ställer alltså nya krav för brottare och eftersom införandet av detta invägningssystem är nytt har väldigt begränsad forskning gjorts på området.

1.4 Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur brottare upplever bantning. Studien kommer att undersöka seniorbrottare och genomföras i Stockholm. Följande frågeställningar är i fokus vid denna studie:

- Hur upplever brottare i studien att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningssystemet?
- Hur upplever brottare i studien att det nya invägningssystemet påverkar deras inställning inför bantning?

2 Metod

Kaijser och Öhlander (2011, s. 31) beskriver skillnaderna mellan en kvalitativ och kvantitativ metod. En kvantitativ metod söker efter bredare kunskap. Med det menas att dess undersökningar kan samla en stor mängd kunskap från ett stort antal personer, dock är informationen begränsad i sitt djup (ibid). Fördelen är en stor mängd information från en stor population som medger statistiskt generaliserbara svar vilket även ökar validiteten och reliabiliteten för studien (Patel och Davidson 2011, s. 56). Dock så är det svårt att nå djupare kunskap med kvantitativa metoder vilket går att uppnås med kvalitativa metoder (Kaijser och Öhlander 2011, s. 31). Detta betyder att kvalitativa metoder syftar mer i att skapa förståelse för ett problemområde även om informationen inte ger någon förklaring till problemet (Patel och Davidson 2011, s. 56). Nackdelen med denna metod är att den inte ger statistiskt generaliserbara svar eftersom antalet undersökningsobjekt begränsas och man kan inte öka populationen för då skulle mängden material bli ohanterlig samt analysen omöjlig (Kaijser och Öhlander 2011, s. 31). Söker man efter djupare information som syftar till att skapa eller öka förståelse för ett problemområde, som vid denna studie, är det mer passande med en kvalitativ metod (ibid).

2.1 *Forskningsmetodik*

I denna studie kommer vi att använda oss av den kvalitativa metoden hermeneutik. Den hermeneutiska ansatsen syftar till att uppnå förståelse av det som studeras genom tolkning (Johansson 2011, s 96). Detta passar vår studie eftersom den syftar på att besvara kvalitativa frågeställningar och då deltagarna inte alltid ger uppenbara svar, krävs en djupare tolkning av innehållet för att skapa förståelse.

Eftersom studien följer en hermeneutisk ansats och har som mål att skapa förståelse av upplevelser är det fördelaktigt med intervjuer då vi kan få djupare svar. Intervjuer kan generera kunskap om människors upplevelser, funderingar, tankar och förhållningssätt (Kaijser & Öhlander 2011 s. 96; Patel & Davidson 2011, s. 82). Genom intervjuerna hoppas vi kunna få kunskap om de utvalda brottarnas upplevelser, tankar och förhållningssätt till bantning. Intervjuerna utformades utifrån en semistrukturerad mall, vilket betyder att forskarna i förväg konstruerat en intervjuguide över frågorna som intervjun kommer att utgå ifrån (se Bilaga 4). Detta betyder inte att frågorna behöver komma i samma ordning som på guiden, utan de kan ställas i en obestämd ordning. Semistrukturerade intervjuer ger

intervjupersonerna stor frihet i att utforma sina svar samtidigt som man behåller en struktur i intervjun (Patel & Davidson 2011, s 82).

Tolkningen och hermeneutiken kommer att tillämpas genom att leta efter mönster i svaren som de olika intervjupersonerna ger samt ange citat eller nyckelord från intervjuerna som vi sedan kommer att tolka. Tolkningen sker genom att först klassificera och avgränsa vad som är relevant och har mening för att kunna skapa förståelse. Den hermeneutiska ansatsen förespråkar även att förståelse och tolkning kräver en viss förförståelse av problemområdet (Johansson 2011, s 96). Därför studerade vi forskningsläget innan vi utformade ett syfte. Vi gjorde även ett aktivt val av respondenter där vikten låg på att välja erfarna brottare som hade förförståelse och var väl bekanta med bantningsprocessen.

Vi eftersträvar därför att förklara eller öka förståelsen för ett problem där informationen är begränsad men där en kvalitativ ansats kan användas för att tydliggöra hur svaren i de intervjuer som genomförts kan förstås genom tolkning (se Kaijser & Öhlander 2011, s. 31).

2.2 Urval

Patel och Davidson (2011, s. 56) skriver att om inte hela totalpopulationen kan undersökas ska ett strategiskt urval ske, vilket betyder att man undersöker en grupp som i alla avseenden är en miniatyr av totalpopulationen. Barajas, Forsberg och Wengström (2013, s. 137) skriver att när man gör ett strategiskt urval väljer man informanter som är bäst lämpade för studiens syfte och som har mycket att berätta om frågan som undersöks.

Urvalet av respondenter var sex seniorbrottare i Stockholm som har tävlat inom både det nya och det gamla invägningsystemet på elitnivå. Med seniorer avses i denna studie brottare som har fyllt och är över 21 år. Elitnivå innebär att brottarna har tävlat i de nationella mästerskapen. Dessa var lämpliga eftersom de förmodligen har mycket att berätta om frågan som undersöks och genom att ta del av deras upplevelser och uppfattningar kommer vi förhoppningsvis få djupare insikt om det studien undersöker.

2.3 Analys

Analysmetoden kommer att bygga på ett hermeneutiskt förhållningssätt till vår data. Med det menas en tolkningsprocess där forskaren vill göra datan förståelig för att kunna förmedla textens budskap (Fejes & Thornberg 2015, s. 87). Utmaningen i denna analys är att

skapa mening ur vårt intervjumaterial genom tolkning. Därför är det förmånligt att arbeta efter en mall som vi kommer att följa. I enlighet med Fejes och Thornberg (2015, s. 37) kommer vi först att börja med att koncentrera allt material. Med det menas att datan transkriberas och ur den stora textmassan koncentreras och omformuleras till det väsentliga. Andra steget är att kategorisera datamaterialet utifrån att analysera likheter samt skillnader i olika kategorier för att skapa struktur (ibid). Detta kommer, i denna studie, att göras genom en tematisk analys vilket innebär att man väljer ut relevant information för att identifiera betydelsefulla mönster och gemensamma teman. Dessa teman kan ha som syfte att beskriva det man undersöker eller att leta efter förklaringar och vad de likheter och skillnader som identifieras grundar sig i. Därefter följer steget ”berättelse” som innebär att datamaterialet organiseras för att skapa en sammanhängande historia av de många fall som återfinns insamlade, vilka man skriver samman. Slutligen sker en tolkning, vilket innebär att forskaren ser över den uppenbara datan och försöker göra en djupare tolkning (ibid). Inom vår studie kommer detta att ske genom att leta efter mönster i svaren genom att samla subjektiva erfarenheter, delade föreställningar eller att leta likheter och skillnader i deltagarnas uppfattningar genom nyckelord och citat.

2.4 Etik

Vetenskapsrådet (2009) skriver djupgående kring forskningsetik där de nämner att forskare bör ta hänsyn till det grundläggande individskyddskravet, vilket kan konkretiseras i fyra allmänna huvudkrav på forskningen. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. *Informationskravet* innebär att alla undersökningsdeltagare tydligt ska bli informerade om studien och dess syfte, men även deras uppgift i studien, vilka villkor som gäller för deras deltagande samt att deltagandet är frivilligt och anonymt. Denna information kommer att presenteras för deltagarna genom ett informationsbrev innan undersökningen (se Bilaga 2). *Samtyckeskravet* betyder att forskaren måste ha undersökningsdeltagares samtycke och det ska tydligt framgå att personen som medverkar i undersökningen har rätt att bestämma om, hur länge och på vilka villkor den skall delta. Personen har även rätt att avbryta sin medverkan när som helst utan några som helst frågor. Samtycke kommer att beaktas genom att dela ut en samtyckesblankett i samband med informationsbrevet. Detta ger deltagarna möjlighet att samtycka till om de vill delta i studien (se Bilaga 2 & 3). *Nyttjandekravet* betyder att alla uppgifter som samlas skall endast användas för vetenskapliga syften och får inte utlånas, komma till kommersiellt bruk eller andra syften. All information vi samlar kommer endast att användas för studiens syfte.

Konfidentialitetskravet innebär att om personliga, etiskt känsliga och identifierbar uppgifter lämnas bör en förbindelse om tystnadsplikt undertecknas samt att säkerställa att dessa uppgifter antecknas men sedan avrapporteras på ett sådant sätt att en utomstående person inte skall kunna identifiera personen det berör. Vår databearbetning kommer att genomföras med hänsyn till konfidentialitetskravet, vilket innebär att hanteringen av uppgifter från respondenterna kommer att behandlas på ett sätt som gör det omöjligt för läsaren att kunna identifiera deltagarna. Detta gör vi genom att avidentifiera deltagarna, inga personliga uppgifter finns med. Intervjuerna ska genomföras ostört i ett separat rum i deltagarnas hemmiljö, det vill säga på deras träningslokal. Där kommer endast vi som forskningsledare och en deltagare åt gången att befinna sig i. Detta är ett etiskt ställningstagande eftersom informationen deltagaren lämnar möjligtvis kan upplevas känslig. All transkriberat material förvarades på en säker plats under hela processens gång i enlighet med Vetenskapsrådets föreskrifter.

2.5 Trovärdighet och tillförlitlighet

Kaijser och Öhlander (2011, ss. 288-294) skriver att trovärdigheten ökar när alla påståenden är grundade i materialet. Därför har vi alltid belegg för det som presenteras som beskrivningar, förklaringar och slutsatser. Tolkningarna är underbyggda av data och relaterade till forskningsläget. Trovärdigheten ökar även när man använder mer än en källa för att belysa en och samma företeelse (ibid). Därför hänvisar vi till flera källor när vi diskuterar ett fenomen. Trovärdigheten ökar dessutom om studien utmärks av transparens (ibid). Detta betyder att man med rigorositet, så utförligt som möjligt, redovisar forskningsprocessen i sin helhet, vilket vi har gjort. Studiens rigorositet, hur noggrann och systematisk man har varit under hela forskningsprocessen, kommer i sin tur leda till att både tillförlitlighet och trovärdighet ökar (Fejes & Thornberg 2015, s. 258).

Inom forskning kan tillförlitlighet och trovärdighet påverkas utifrån hur språket används (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294). Språket, men även forskaren, ska vara så objektiv som möjligt. Dock kan man aldrig helt skala av forskaren som är ett delaktigt subjekt inom forskningsprocessen (ibid). Eftersom forskares subjektivitet eventuellt påverkar studien ska materialinsamlingen redovisas så utförligt som möjligt. Dessutom ska man tydligt markera vad som är egna tankar och påpeka att tolkningarna är subjektiva samt att materialet påverkas av detta. Detta ökar trovärdigheten i analysen (ibid). Eftersom vi är aktiva inom brottnings är

det oundvikligt att vi kommer att ha en viss förförståelse och personliga erfarenheter som eventuellt påverkar studien. Vi har dock perspektivmedvetenhet och redovisar därför datainsamlingsmetoden och tolkningsteorin tydligt. Vi är även tydliga med att berätta vad som är personliga erfarenheter. Dessutom så ökar tolkningens rimlighet om man så utförligt som möjligt redovisar tolkningsprocessen och visar belägg till varför just denna tolkning valdes (ibid).

Studiens tillförlitlighet handlar om den forskning som genomförs och den metod som används verkligen undersöker det som avses att undersökas (Fejes & Thornberg 2015, ss. 258-261). Därför är det bra att testa mätinstrumentet så att man vet om det är tillförlitligt (Kajiser & Öhlander 2011, ss. 288-294). Vi utförde därför en pilotstudie för att testa vår intervjuguide på en brottare i vår egna förening. Efter genomförandet av pilotstudien ändrades en ja- eller nej-fråga till en öppen fråga som ger deltagarna möjlighet att uttrycka sig med egna ord.

3 Resultat

Redovisningen av resultatet kommer att ske genom att med ett så sakligt förhållningssätt som möjligt redogöra för materialets kvalitativa resultat och se till att båda frågeställningarna besvaras i sin helhet samt på ett tydligt sätt. Under de två underrubrikerna kommer resultaten på frågeställningarna presenteras. Detta kommer att ske genom att redovisa de teman som genomsyrar datamaterialet i form av citat från intervjuerna eller utdrag från datamaterialet med meningsbärande enheter, koder och kategorier. Studiens resultat baseras på sex genomförda intervjuer av aktiva brottare inom Stockholm.

3.1 Hur upplever brottare i studien att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningssystemet?

I föreliggande studie ingår sex seniorbrottare och de påtalar att det nya invägningssystemet påverkar bantningen. Däremot skiljer sig svaren i hur de tycker att bantningen har påverkats. Den vanligaste åsikten var att den minskade återhämtningstiden mellan invägning och tävling har lett till att man inte kan banta lika mycket i vikt. Dock så framträder det att brottare fortsätter att banta. Skillnaden är att de flesta har valt att banta färre kilogram, vilket i de allra flesta fall har lett till att brottare har valt att gå upp en viktklass. Detta är ett mönster som brottarna ser generellt i brottningsvärlden. Brottarna berättade att de bantar en mindre andel av sin kroppsvikt i och med det nya invägningssystemet i jämförelsevis mot vad de brukade

göra under de gamla reglerna. ”Förr brukade jag banta 10 procent av min kroppsvikt, numera [nya invägningssystemet] är det kanske 3-4 procent av min kroppsvikt”. Anledningen till varför det har blivit så verkar enligt intervjupersonerna vara att den minskade återhämtningstiden inte tillåter brottarna att återhämta kroppen vid stora bantningar. ”Mindre återhämtningstid gör att det inte går att banta lika mycket vikt, kroppen hinner inte återhämta sig.”

Ett annat förekommande tema i intervjuerna är att respondenterna upplever att det nya invägningssystemet begränsar möjligheterna till att banta, främst på grund av den minskade återhämtningstiden. Samtidigt upplever brottarna att motiven för införandet av det nya invägningssystemet var att få stopp på bantning. Trots detta upplever deltagarna i studien att bantning endast kommer att anpassas efter de nya reglerna och inte försvinna. Istället planerar och anpassar brottarna sin bantning efter reglerna i det nya invägningssystemet. ”Jag tror inte att någon regel kommer sätta stopp för det [bantning]. Bantningen kommer fortsätta, brottare kommer bara att anpassa sig. Det kanske till och med lär dem att bli bättre på att banta.”

Brottarna medger att förekommandet av bantning som process inte har minskat. Det har endast hämmat kraftigare bantningar. En brottare i studien förklarar att ”nästan alla fortsätter att banta, bara att de i princip bantar mindre i vikt”. Flera respondenter har angivit att anledningen till att bantning som process aldrig kommer att minska grundar sig i att bantning är djupt inrotad i brottningsvärlden, som en kultur. Flera deltagare förklarar att brottare har lärt sig att banta redan sen de var små. En intervjuperson berättar att ”när man var liten var det strikt förbjudet att banta, men nästan alla gjorde det ändå. Tränare och ledare lekte bara att de inte visste, jag är säker på att de visste vad vi höll på med innerst inne”. Intervjupersonen fortsätter med att berätta att ”bantning är en så djup inrotad kultur som inte kommer försvinna lätt”. Liknande information uttrycks av en annan respondent som berättade att bantning är en del av sporten som troligtvis aldrig kommer att försvinna. Informanten tror ”absolut inte att de nya reglerna kommer få stopp på bantning. Det bästa jag har sett var de stränga anti-bantning regler som en annan klubb hade, man blev avstängd om man bantade. Men till och med där så bantade brottare lite i smyg”.

Informationen intervjupersonerna gav tyder på att bantningsmetoderna inte har påverkats av den nya regelförändringen. Bantningsmetoderna som är vanligast fortsätter att vara dehydrering och reducerat energiintag, precis som förr. Däremot verkar graden av hur mycket

man använder metoderna ha påverkats. En intervjuperson berättar ”Vi fortsätter banta på samma sätt, börja äta mindre ungefär 2-3 veckor innan tävling och under tävlingsveckan är det extrem fasta och mycket bastu för att förlora kroppsvätska som gäller”. En annan respondent målar upp en liknande bild men tillägger att ”den enda skillnaden med det nya invägningssystemet är att man måste anpassa metoderna inför de nya reglerna, alltså, kontrollera vikten och hålla den lägre i god tid jämfört med det gamla invägningssystemet och att man inte bantar lika länge”. En annan respondent uttrycker ”man kan inte längre dehydrera kroppen totalt som man gjorde förr. Då kommer man inte kunna prestera, för att man hinner inte återhämta sig på så lite tid som vid det nya [invägnings]systemet”. Respondenten fortsätter ”det betyder såklart inte att man slutar banta och försöka förlora så mycket kroppsvätska som möjligt. Det måste man fortsätta göra för att ha ett viktövertag, man bantar bara mindre vikt i princip”.

Sammanfattningsvis visar resultaten att brottarna i studien upplever att bantningsprocessen inte kommer att påverkas av det nya invägningssystemet vad gäller förekomsten av bantning, bantningsmetoderna och bantningsprocessen. Dessa har inte påverkats och återstår oförändrade sedan införandet av det nya invägningssystemet. Detta grundas i att bantning är en del av brottningskulturen. Däremot upplever brottarna att det nya invägningssystemet har påverkat hur stor andel av deras kroppsvikt de kan banta. Den minskade återhämtningstiden mellan invägning och tävling tillåter inte brottarna att banta lika mycket i vikt.

3.2 Hur upplever brottare i studien att det nya invägningssystemet påverkar deras inställning inför bantning?

Ett tema som genomsyrar hela intervjumaterialet är den negativa inställning brottare verkar ha inför det nya invägningssystemet. Brottarna förklarar att det nya invägningssystemet är ”värdelöst” eftersom det inte kommer att stoppa bantningen, brottare kommer fortsätta att banta. Därför är dessa regelförändringar enligt respondenterna ”onödiga” och gör det mer ”krångligt” att banta samt hålla koll på alla regler. ”[...] det nya invägningssystemet är ju värdelöst. Brottare bantar ju ändå, så det påverkar ingenting. Regelförändringen gör det bara krångligare, de som vill banta kommer fortsätta att banta. Reglerna spelar ingen roll”. En intervjuperson har liknande tankar om det nya invägningssystemet men tillägger även att ”vi [brottare] är vuxna människor som kan ta ansvar för oss själva vi behöver ingen att se efter oss, man kunde bestämma själv om man ville banta eller inte med det gamla systemet”.

Fortsättningsvis verkar de flesta respondenter känna sig mer nervösa och osäkra under det nya invägningssystemet. Intervjupersonerna tycker dels att det är jobbigt och stressigt att planera och anpassa sin bantning till det nya systemet men beskriver även en osäkerhet kring ett dilemma om vad som är bäst, att banta och ha viktövertag eller inte banta och vara ordentligt återhämtad.

Vad gäller hur brottares inställning inför bantningsprocessen har påverkats av det nya invägningssystemet uttrycker brottarna i studien att bantningsprocessen är betydligt mer ansträngande. Majoriteten av alla respondenter berättar att de är mer stressade och nervösa inför bantningsprocessen under det nya invägningssystemet. Anledningen är delvis att införandet av en till invägningdag gör att de måste tänka på sin vikt hela tiden. En respondent uttrycker ”Får ofta huvudvärk. Extremt stressigt att behöva tänka på vikten under tävlingsdagen också. Förr behövde man inte tänka på sin vikt efter invägningen men nu när man har lagt till en invägning så man måste tänka på sin vikt hela tiden”. Att behöva tänka på vikten inför båda invägningarna är alltså något de flesta respondenter upplever har gjort det nya invägningssystemet psykiskt påfrestande och mer stressigt. En respondent berättar att ”man tänker mer på sin vikt och alla invägningar än själva tävlingen” under det nya invägningssystemet.

Deltagarna i studien berättar även att bantningsprocessen alltid varit jobbig men att det blivit mycket tuffare med det nya invägningssystemet eftersom man inte hinner återhämta sig. En intervjuperson berättar ”har ingen energi och det känns hopplöst i bastun när man vet att man ska tävla två timmar efter det här [bantningen]. Förr hann man äta, sova, dricka. Nu kan man inte ens äta ordentligt utan att få ont i magen”. Senare i intervjun förklarar intervjupersonen ”Men framförallt så är det väldigt jobbigt och svårt att mentalt ställa om och fokusera på tävlingen efter att man varit uttorkad”. Flera respondenter tycker därför att det gamla invägningssystemet var mer hälsosamt även om man bantade mer, just för att man hann återhämta kroppen. ”Man hade gott om tid att äta och dricka innan tävlingen. Nu hinner man inte så man tävlar hungrig och uttorkad under tävlingen. Så i princip är man mer uttorkad nu än vad man var under det gamla [invägningssystemet].” Detta har enligt brottarna i studien lett till en sänkt motivation inför bantningen. Flera deltagare beskriver därför att de tävlar vid färre tillfällen nu än vad de gjorde under det gamla invägningssystemet, för att undvika bantningsprocessen. De allra flesta intervjupersoner berättar även att det nya

invägningssystemet inte bara känns mer ohälsosamt under bantningen utan även under tävlingen. Detta verkar skilja sig från det förra invägningssystemet där endast bantningsprocessen kändes ohälsosam. ”Förr kände man sig irriterad, arg och trött, man hade dåligt fokus under själva bantningen men sen visste man att allt detta skulle försvinna när man fick tid att återhämta sig, vilket det även gjorde”, beskriver en brottare i studien. ”Nu [under det nya invägningssystemet] följer dessa känslor med in till tävlingen för man har ingen tid att återhämta sig”, fortsätter brottaren i studien. Denna uppfattning verkar majoriteten av respondenterna dela, flera har beskrivit att det har blivit ”tuffare” och ”jobbigare” att behöva banta eftersom man tävlar direkt efter bantning. De upplever ökad ”trötthet” och dålig koncentration både under bantning och tävling med det nya invägningssystemet. En respondent berättar att ”jag känner mig psykiskt och fysiskt sliten under bantning och tävling”. Många respondenter berättar att det upplever en försämrad prestation under det nya invägningssystemet.

Avslutningsvis är en gemensam uppfattning hos brottarna att det är positivt att man försöker få stopp på bantningen. Däremot verkar brottarna inte tro att det nya invägningssystemet kommer ge några resultat, åtminstone inte på kort sikt. ”Jag skulle vara positivt inställd inför det nya invägningssystemet om jag visste att man skulle lyckas begränsa bantningen i de yngre åldrarna, så de inte behöver växa upp i samma bantningskultur som oss äldre. Men jag tror inte detta är lösningen”.

Sammanfattningsvis visade resultatet i den andra frågeställningen att brottarna överlag verkar ha blivit mer negativt inställda inför bantning efter införandet av det nya invägningssystemet. Flera brottare upplever att det nya invägningssystemet gör att bantningsprocessen har blivit mer psykiskt ansträngande och mer ohälsosamt. Detta har lett till att brottarna upplever sänkt motivation inför bantningen och att de därför tävlar vid färre tillfällen nu än vad de gjorde under det gamla invägningssystemet.

4 Diskussion

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur brottare upplever bantning. För att besvara syftet ville vi ta reda på hur brottare i studien upplever att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningssystemet och hur brottare i studien upplever att det nya invägningssystemet påverkar deras inställning inför bantning. Under diskussionen kommer

hela studiens innehåll att knytas samman. Under resultatdiskussionen kommer studiens syfte att behandlas genom att diskutera och problematisera samt ställa våra resultat i förhållande till forskningsläget. Detta kommer att ske i underrubriker av de teman som genomsyrar datamaterialet. Fortsättningsvis kommer en metoddiskussion genomföras där vi diskuterar hur metoden påverkat studien. Avslutningsvis sammanfattar vi den kunskap studien genererat och drar eventuella slutsatser.

4.1 Resultatdiskussion

Nedan kommer fem underrubriker av de teman som genomsyrar datamaterialet att behandlas genom att diskutera våra resultat i förhållande till forskningsläget. Dessa teman är *återhämtningstid, kultur, bantningsmetoder, känslor och inställning*.

4.1.1 Återhämtningstid

Vår undersökning visar att brottarna upplever det nya invägningssystemet ha en påverkan på bantningen genom införandet av regeln som minskar återhämtningstiden mellan invägning och tävling. Mindre återhämtningstid verkar inte tillåta kroppen att återhämta sig vid stora bantningar och man kan därför inte längre banta lika mycket andel av sin kroppsvikt under det nya invägningssystemet. Detta verkar överensstämma med forskningsläget. Reale, Slater och Burke (2017) skriver att tiden för invägningen är det som avgör i vilken utsträckning idrottarna kan banta. Bara ifall invägningen är dagen innan kan det teoretiskt vara möjligt för kroppen att rehydreras och återuppta sin vikt (ibid). Under det nya invägningssystemet verkar det därför inte längre vara möjligt att rehydrera kroppen inom återhämtningstiden, vilken numera är två timmar. Detta är antagligen anledningen till varför vår undersökning visar att brottarna bantade ungefär 10 procent av sin kroppsvikt under de gamla reglerna och att de numera, under det nya invägningssystemet, bantar ungefär 3-4 procent av kroppsvikten. Vår studies resultat verkar även överensstämma med Franchini, Brito och Artioli (2012) som nämner att de allra flesta brottare går ner 2-5 procent av sin totala kroppsvikt. Franchini, Brito och Artioli (2012) berättar dock att det finns en stor andel som går ner mer än 10 procent av sin kroppsvikt. Detta verkar inte överensstämma med vår undersökning. Informationen från brottarna i vår studie indikerar på att dessa större viktnedgångar inte längre går att genomföra, främst på grund av den minskade återhämtningstiden i det nya invägningssystemet.

4.1.2 Kultur

Ett annat förekommande tema i vår studie är att brottarna upplever att det nya invägningssystemet infördes för att få stopp på bantning. Alla regler som införts verkar skapa hinder och begränsar möjligheterna för att banta. Trots detta uttrycker deltagarna i vår studie att bantning inte kommer att upphöra, utan kommer endast att anpassas efter de nya reglerna. Våra resultat indikerar på att förekomsten av bantning verkar vara oförändrad och överensstämmer med forskningsläget som tyder på att nästan alla brottare bantar (Franchini, Brito & Artioli 2012; Reale, Slater och Burke 2017). Dock var alla dessa studier genomförda under det gamla invägningssystemet. Enligt Khodae et al. (2015) bantar den absolut största majoriteten av alla brottare inför en tävling men i studien framgår det även att de nya reglerna troligtvis kommer minska förekomsten av bantning i framtiden. Detta verkar inte överensstämmer med resultaten i vår studie. Vår studie tyder på att bantning inte har minskat. Detta grundar sig i att bantningsprocessen är djupt inrotad i brottningsvärlden, som en kultur. Även om om reglerna verkar begränsa brottares möjligheter till att banta är bantning en så stor del av sporten och en del av brottningskulturen vilket kommer göra det svårt att få bantning att försvinna. Detta kunde vi inte hitta stöd för i forskningsläget. Inga studier hade genomförts efter regelförändringarna och när hypoteser ställdes om att bantning skulle minska på grund av de nya reglerna tänkte man antagligen så eftersom reglerna verkar begränsa bantningsmöjligheterna vilket vi även ser i våra resultat. Dock så hade dessa studier möjligtvis inte i åtanke att bantning är en del av brottningskulturen vilket enligt vår studie verkar leda till att bantning som process fortsätter att förekomma. Vår undersökning visar tecken på att brottare har förhoppningar om att bantningskulturen en dag kommer att försvinna från brottningen, även om ingen verkar tro att detta kommer ske genom den nya regelförändringen. Brottarna är väldigt negativt inställda inför det nya invägningssystemet eftersom det inte kommer att stoppa bantningen och uttrycker att regelförändringarna är ”värdelösa” och ”onödiga”, eftersom de endast gör det bara mer ”krångligt” att banta och hålla koll på alla regler. I vår undersökning framgår det att ingen regelförändring kommer att stoppa bantningen.

4.1.3 Bantningsmetoder

Forskningsläget indikerar att de vanligaste bantningsmetoderna var att begränsa intaget energi och vatten, reglera kroppsvätska och/eller öka kroppens förbränning (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli

2012). I vår studie framkommer det att användandet av dessa metoder inte har påverkats av det nya invägningssystemet och fortsätter vara de vanligaste. Vår undersökning tyder på att brottare fortsätter precis som förr att dehydrera kroppen, främst genom bastu, och reducera energiintaget vilket även brukar sluta med extrem fasta under tävlingsveckan. Denna beskrivning är i enlighet med hur tidigare forskning har beskrivit bantningsprocessen (Reale, Slater & Burke 2017; Franchini, Brito & Artioli 2012). Anledningen till varför bantningsprocessen inte verkar ha påverkats av det nya invägningssystemet är att målet med bantningen, enligt brottarna i vår studie, är att skapa ett viktövertag över sin motståndare. För att skapa ett viktövertag måste man enligt Crighton, Close och Morton (2016) använda bantningsmetoder som syftar till att dehydrera kroppen. Dehydrering är en effektiv metod om man vill gå ner i vikt snabbt och tillfälligt då man både kan öka och minska i kroppsvätska enkelt. Detta är i enlighet med vad brottarna i vår studie berättar, det verkar inte gå att skapa ett viktövertag utan att dehydrera kroppen. Vår studie indikerar även att viktövertag ses som en fördel bland brottarna vilket verkar överensstämma med studien av Reale, Slater och Burke (2017). De redovisade att viktövertaget under matchtillfället ses som en fördel och att idrottare som är kunniga inom processen har visats kunna vara extremt skickliga i att få ett viktövertag. Khodae et al. (2015) skriver även att flera studier har redovisat att brottare som hade ett viktövertag med hjälp av denna process vann betydligt fler medaljer än de som inte gjorde det. Fördelen och anledningen till varför brottare i vår studie strävar efter ett viktövertag är precis det Franchini, Brito och Artioli (2012) redovisar i sin studie, att man eventuellt tävlar mot lättare, mindre och framförallt svagare motståndare.

4.1.4 Känslor

Fortsättningsvis verkar brottarna i vår studie uppleva att bantningsprocessen har blivit betydligt jobbigare under det nya invägningssystemet vilket de ger flera förklaringar till. Den första orsaken grundar sig i införandet av en till invägningdag, som gör att de måste tänka på sin vikt mer än vad de brukade. Respondenterna i vår studie berättar att de ofta får huvudvärk och att det är ”extremt stressigt” att behöva ”tänka på sin vikt hela tiden”. De berättar att de till och med ”tänker mer på sin vikt och alla invägningar mer än själva tävlingen”. Våra resultat tyder på att brottare har blivit mer nervösa och känner en viss anspänning inför bantningsprocessen. Dels eftersom de tycker att det är jobbigt och stressigt att planera och anpassa sin bantning till det nya invägningssystemet men även för att de upplever en ”osäkerhet” kring ett dilemma om vad som är bäst, att banta och ha viktövertag eller inte banta och var ordentligt återhämtad. I vår undersökning framgår det att brottarna upplever

regelförändringar i det nya invägningssystemet att ha påverkat dem psykiskt och brottarna berättar flera negativa känslor kopplade till sin inställning inför bantningen. De upplevelser som framgår mest i föreliggande studie, verkar vara i enlighet med den existerande forskningen. En skillnad är att det i forskningsläget står att dessa negativa känslor förekommer hos brottare under själva bantningsprocessen (Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). I vår studie verkar resultaten indikera på att det nya invägningssystemet har lett till att brottare börjar uppleva dessa känslor redan innan de påbörjar bantningsprocessen (men även fortfarande under bantningsprocessen). Tidigare forskning har bland annat redovisat att försämrad koncentration och självkänsla men även ökad förvirring, anspänning, depression, trötthet och ilska är vanliga upplevelser under bantningsprocessen, vilket vi även har fått höra av brottare i vår studie (Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012).

4.1.5 Inställning

Bantningsprocessen har i flera studier redovisats att ha en negativ påverkan på brottares psyke och det är vanligt att brottare upplever flera negativa känslor under bantningen (Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012). Deltagarna i vår studie ger en liknande bild och nämner att bantningsprocessen alltid har varit jobbig, men de tillägger även att det blivit mycket tuffare med det nya invägningssystemet eftersom man inte hinner återhämta sig. Under det förra invägningssystemet hann brottarna äta, sova, dricka och rehydrera kroppen och energinivåerna ordentligt efter bantningen. I vår studie framkommer det att brottare inte har energi och att det känns hopplöst i bastun när de dehydrerar kroppen, eftersom de vet att tävlingen endast är två timmar efter bantningen och brottarna vet att de omöjligt kommer att hinna återhämta sig på två timmar. Dessutom verkar vår studie indikera på att den minskade återhämtningstiden upplevs väldigt jobbig eftersom det även är svårt för brottarna att ställa om mentalt och fokusera på tävling efter att man varit så uttorkad. Detta har vi inte hittat stöd för i tidigare forskning men kan vara en konsekvens av det nya invägningssystemet som ännu inte studerats.

Fortsättningsvis tyder våra resultat på att det gamla invägningssystemet upplevdes vara mer hälsosamt även om man bantade mer, just för att man hann återhämta kroppen. Brottarna upplever att de är mer uttorkade och hungriga under tävlingen i det nya invägningssystemet än vad de var under det gamla invägningssystemet. Denna upplevelse kan man hitta stöd för i den existerande forskningen. Om inte återhämtningstiden är 24 timmar är det väldigt sällan

man hinner återhämta och rehydrera kroppen efter bantning (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016). Under det nya invägningssystemet är återhämtningstiden endast två timmar vilket därför möjligtvis tyder på att brottarna verkligen inte hinner rehydrera kroppen. Våra resultat tyder även på att det nya invägningssystemet inte bara känns ohälsosamt under bantningen men även under tävlingen. Under det förra invägningssystemet berättar brottarna i vår undersökning att de kände sig irriterade, arga och trötta samt att de hade dåligt fokus under själva bantningen. Dock visste brottarna att alla dessa upplevelser skulle försvinna under återhämtningstiden, vilket det även gjorde. Numera, under det nya invägningssystemet, framkommer det att alla dessa negativa upplevelser följer med in till tävlingen eftersom de inte har tid för att återhämta sig. Detta verkar inte vara i enlighet med forskningsläget. Khodae et al. (2015) som redovisade att de flesta negativa känslor och effekter försvinner efter invägningen när idrottaren kan rehydrera och börja äta igen. Skillnaden är antagligen därför att brottare inte hinner rehydrera och återhämta kroppen längre, under det nya invägningssystemet. Det är därför förståeligt att dessa känslor och effekter följer med till tävlingen. Däremot kan vi finna stöd i tidigare forskning om att det nya invägningssystemet skulle vara mer ohälsosamt, vilket brottarna i vår studie upplevde. När idrottare bantar och kroppen är dehydrerad är det väldigt ohälsosamt, ett flertal negativa hälsoeffekter har rapporterats däribland flera dödsfall (Reale, Slater & Burke 2017; Crighton, Close, & Morton 2016; Khodae et al. 2015; Franchini, Brito & Artioli 2012).

Att våra resultat verkar indikera på att brottare upplever ökad ”trötthet” och dålig koncentration både under bantning och tävling i det nya invägningssystemet förklaras i forskningsläget. Bantning som leder till dehydrering orsakar hypertermi i kroppen vilket leder till att det centrala nervsystemets förmåga försämras vilket i sin tur påverkar den mentala tröttheten (Reale, Slater & Burke 2017). Det är därför logiskt att många brottare i vår studie upplever en försämrad prestation i och med det nya invägningssystemet samt att de känner sig psykiskt och fysiskt slitna under både bantning och tävling. Teorin om att anspänningen och ilskan som brottare upplever under bantningen kan vara till hjälp för prestationen ur ett psykologiskt perspektiv som redovisas av Khodae et al. (2015) verkar inte längre överensstämma med verkligheten i det nya invägningssystemet. Brottarna upplever, tvärtom, en sänkt motivation inför bantningen. Flera deltagare beskriver att de tävlar vid färre tillfällen nu än vad de gjorde under det gamla invägningssystemet, för att få undvika bantningsprocessen.

4.2 Metoddiskussion

För att få svar på studiens syfte och frågeställningar valdes en hermeneutisk ansats där intervjuer genomfördes. Ansatsen var tillförlitligt och den undersökte verkligen det som avsågs att undersökas. Detta berodde bland annat på att en pilotstudie genomfördes vilket gav oss möjligheten att rätta de eventuella brister intervjuguiden hade. Eftersom studien utgår ifrån brottarnas perspektiv valdes intervjuer för att undersöka problemområdet. Däremot skulle det även vara intressant att undersöka samma problemområde genom en observationsstudie. Detta eftersom människor vid etiskt känsliga ämnen försöker säga det som förväntas av dem eller det som är ”rätt” även om det inte avspeglar deras verkliga handlingar (Kaijser & Öhlander 2011, s. 96) Under den existerande forskningen nämner vi Khodae et al. (2015) som berättar att det är svårt att veta hur vanlig bantning är eftersom de flesta studier som undersöker detta, förlitar sig på vad atleten själv säger vilket möjligtvis inte alltid speglar sanningen. Vi har också förlitat oss på brottarnas åsikter.

Enligt Kaijser och Öhlander (2011, s. 288) kan forskarsubjektivitet eventuellt påverka studien. Detta är en punkt vi har diskuterat mycket. Vi är medvetna om att vår bakgrund inom brottningsområdet eventuellt kan ha haft ett omedvetet subjektivt inflytande och en påverkan i studien och resultaten. För att behålla vår objektivitet som forskare har materialinsamlingen redovisats så utförligt som möjligt. Dessutom ska man tydligt markera vad som är egna tankar och påpeka att tolkningarna är subjektiva samt att materialet påverkas av detta (Kaijser & Öhlander 2011, ss. 288-294). Vi upplever att vi visar perspektivmedvetenhet och redovisar datainsamlingsmetoden och tolkningsteorin tydligt. Vi är även tydliga med att berätta vad som är personliga åsikter.

4.3 Slutsatser

Sammanfattningsvis verkar brottare i studien uppleva att bantningsprocessen inte kommer att påverkas av det nya invägningssystemet vad gäller bantningsmetoderna eller förekomsten av bantning trots att de samtidigt upplever att det nya invägningssystemet gör det svårare att banta. Detta verkar bero på att bantning är djupt inrotad i brottningskulturen. Däremot verkar det nya invägningssystemet leda till att brottare kommer banta en mindre andel av sin kroppsvikt, vilket främst beror på den minskade återhämtningstiden mellan invägning och tävling.

Det nya invägningssystemet verkar ha påverkat brottares inställning inför bantning. Flera brottare upplever att det nya invägningssystemet gör att bantningsprocessen har blivit psykiskt jobbigare och mer ohälsosam. Vår studie verkar dessutom indikera att det nya invägningssystemet har lett till att brottare börjar uppleva negativa känslor kopplade till bantning redan innan de påbörjar bantningsprocessen, vilket de inte gjorde förr. Brottnarna upplever dessutom en sänkt motivation inför bantningen. Flera deltagare beskriver att de tävlar vid färre tillfällen nu än vad de gjorde under det gamla invägningssystemet, för att undvika bantningsprocessen.

Slutligen tror vi att denna studie har genererat intressant kunskap och ökat insikten för brottares upplevelser kring bantning. Det nya invägningssystemet verkar inte ha påverkat förekomsten av bantning och verkar dessutom ha bemöts med negativ inställning från brottare. Om målet är att minska den ohälsosamma bantningsprocessen är det möjligt att denna regelförändring har misslyckats. Som denna studie indikerar fortsätter bantning förekomma och möjligtvis även på ett mer ohälsosamt sätt. Som förslag på fortsatt forskning tycker vi det skulle vara intressant att undersöka vad brottare tycker är ett effektivt sätt för att försöka få stopp på bantningen. Det kan möjligtvis finnas andra sätt än regelförändringar som får en skadlig kultur som bantning att försvinna. Denna studie skulle kunna kompletteras med en enkätundersökning för att kunna nå ut till en större population. På så sätt kan en stor mängd empiri samlas in vilket ger ökad generaliserbarhet. På detta sätt kan man kartlägga problemområdet. En annan intressant fortsättning skulle kunna vara att följa upp effekten av det nya invägningssystemet, det vill säga att göra om samma studie efter en tid för att se om förhållningssättet till det nya invägningssystemet har påverkats hos brottare över tid.

Källförteckning

Crighton, B., Close, G.L. & Morton, J.P. (2016). Alarming weight cutting behaviours in mixed martial arts: a cause for concern and a call for action. *British Journal of Sports Medicine*, 50(8), ss. 446-447.

Eriksson Barajas, K., Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap: vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. 1. utg. Stockholm: Natur & Kultur.

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.

Franchini, E., Brito, C.J. & Artioli, G.G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the international society of sports nutrition*, 9(1), s. 52.

United World Wrestling. (2018). *INTERNATIONAL WRESTLING RULES*. [Elektronisk resurs] https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2018-08/wrestling_rules.pdf [2018-11-04].

Johansson, L.G. (2011). *Introduktion till vetenskapsteorin*. 3., [utök.] uppl. Stockholm: Thales.

Kajiser, L. & Öhlander, M. (2011). *Etnologiskt fältarbete*. 2., uppl. Lund: Studentlitteratur.

Khodaei, M., Olewinski, L., Shadgan, B. & Kinningham, R.R. (2015). Rapid weight loss in sports with weight classes. *Current sports medicine reports*, 14(6), ss. 435-441.

Patel, R. & Davidsson, B. (2011) *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 4:e uppl. Lund: Studentlitteratur.

Reale, R., Slater, G. & Burke, L.M., (2017). Acute-weight-loss strategies for combat sports and applications to Olympic success. *International journal of sports physiology and performance*, 12(2), ss. 142-151.

The Association of Ringside Physicians (2014). *Association of Ringside Physicians Releases Consensus Statement On Weight Management in Professional Combat Sports*. [Elektronisk resurs]

<http://www.ringsidearp.org/resources/Documents/Position%20Statements/Weight%20Management%20in%20Professional%20Combat%20Sports.pdf> [2018-11-04]

Vetenskapsrådet (2009). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. [Elektronisk resurs] <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2016-11-21]

Otryckta källor

Intervjuperson "1". (2018-11-08)

Intervjuperson "2". (2018-11-08)

Intervjuperson "3". (2018-11-11)

Intervjuperson "4". (2018-11-14)

Intervjuperson "5". (2018-11-17)

Intervjuperson "6". (2018-11-18)

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur brottare upplever bantning.

- *Hur upplever brottare i studien att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningssystemet?*
- *Hur upplever brottare att det nya invägningssystemet påverkar deras inställning inför bantning?*

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Bantning, viktminskning, brottning, invägning	Wrestling, weight cutting, weight loss, rapid weight loss, weigh ins

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed	“wrestling weight”, “rapid weight loss”, “rapid weight loss wrestling” Article type: Peer Review
Google Scholar	“weight cutting”, “wrestling”
GIH:s bibliotekskatalog	“wrestling weight”, “rapid weight loss”, “rapid weight loss wrestling”, “weight cutting” Article type: Peer Review

Kommentarer

Flera artiklar hittades från andra studiers litteraturlista.

Bilaga 2

Informationsbrev

Hej!

Vi är två lärarstudenter från Gymnastik- och idrottshögskolan och håller på att skriva vårt självständiga arbete.

Det övergripande syftet med studien är att undersöka hur brottare upplever bantning. Efter att ha fördjupat oss i forskning och litteratur kring det aktuella ämnet vill vi ta reda på om brottare upplever att bantningsprocessen kommer att påverkas av det nya invägningsystemet samt om brottare upplever att det nya invägningsystemet påverkar deras inställning inför bantning. Eftersom ni är bäst lämpade för studiens syfte och har mycket att berätta om frågan som undersöks skulle vi vara extremt tacksamma om ni skulle vilja medverka i en intervju. Vi uppskattar att intervjun kommer att vara i ungefär 30 minuter.

Vi tar hänsyn till Vetenskapsrådet forskningsetiska principer, vilket innebär att deltagandet är frivilligt och ni har rätten till att avbryta intervjun vilken stund som helst utan några som helst frågor. Alla uppgifter som samlas in kommer endast att användas för studiens syfte och behandlas konfidentiellt.

Vid eventuella frågor eller funderingar kan ni kontakta oss. Kontaktuppgifter finns nedan.

Tack på förhand,

Alexander och Arttu, GIH

Alexander.karapidakis@student.gih.se Arttu.kalliolevo@student.gih.se

Bilaga 3

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Bantning inom brottning

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....

Underskrift

.....

Namnförtydligande

.....

Ort och datum

Tack på förhand,

Alexander och Arttu, GIH

Alexander.karapidakis@student.gih.se Arttu.kalliolevo@student.gih.se

Bilaga 4

Intervjuguide

Tacka deltagaren för medverkanen. Uppmana deltagaren att tänka och prata så fritt som möjligt och gärna avbryta om det är något den vill tillägga. Sträva efter utvecklade svar.

1. Du bestämde dig för att vara med, berätta gärna vilka spontana tankar du hade angående problemområdet?
2. Hur upplever du att bantningsprocessen påverkas av det nya invägningssystemet?
 - Vad är skillnaden i reglerna som påverkat det?
3. Brukade du banta inför en invägning under de gamla invägningssystemet?
 - Om ja, vilka konsekvenser har det nya invägningssystemet medfört din bantning?
 - Viktklass innan och efter det nya invägningssystemet?
 - Begränsas eller ökar möjligheterna till att banta?
 - Om nej, upplever du att det nya invägningssystemet har påverkat förekomsten av bantning generellt?
 - Vad är skillnaden som lett till det?
4. Vilka konsekvenser medför det nya invägningssystemet på din inställning inför bantning?
 - Varför?
 - Fördelar/ nackdelar med det nya invägningssystemet i jämförelse med det gamla?
 - Förändras din inställning du har under bantningsprocessen (ex. lättare, tuffare)?
5. Har du påverkats av de nya regelförändringarna där återhämtningstiden mellan invägning och tävling gick från 20 till 2 timmar samt införandet av en till invägning under tävlingsdag?
 - Om ja, medför regelförändringen någon skillnad vad gäller bantningsprocessen?
 - Påverkar det graden av dehydrering?

- Ställer regelförändringen nya krav?
 - Är det lättare eller svårare att banta?
6. Då närmar sig intervjun sitt slut, finns det något annat som du skulle vilja tillägga som vi redan inte har tagit upp eller tänkt på?

Avsluta intervjun och tacka återigen för deltagarens medverkan. Berätta att deltagaren kan kontakta dig vid eventuella frågor.