



MALMÖ HÖGSKOLA
FAKULTETEN FÖR
HÄLSA OCH SAMHÄLLE

“MMA är faktiskt mer än bara våld”

EN KVALITATIV STUDIE OM MIXED MARTIAL ARTS
SOCIALA BETYDELSE FÖR UNGDOMAR.

LINA PETERS
MARLENE RAGNARSSON

“MMA IS ACTUALLY MORE THAN JUST VIOLENCE”

A QUALITATIVE STUDY ABOUT MIXED MARTIAL ARTS SOCIAL SIGNIFICANCE FOR YOUNG PEOPLE.

PETERS, LINA

RAGNARSSON, MARLENE

Peter, Lina & Ragnarsson, Marlene. “MMA is actually more than just violence”. A qualitative study Examination on how Mixed Martial Arts (MMA) could serve as enabling element for young practioners, based on the perspective of risks- and protective factors. *Diploma work in social work, 15 credits*. Malmö University: Faculty of Health and Society, Department of Social Work, 2015.

The aim of the study was to examine if the sport Mixed Martial Arts could serve as a enabling element for young people in society and in such a case, in wich way. The following questions were asked in the study:

- How does coaches and young practioners of MMA experience that the sport affects the living conditions of individuals?
- Could MMA act as a protective factor in preventing social problems?
- What is the practioners point of view on the criticism of MMA and the risks of practioning MMA?

The study was conducted through the qualitative research approach. Empirical data was collected through semi-structured interviews with practioners of an MMA club situated in an area with low socioeconomic status. The empirical material was analyzed based on a number of theoretical concepts, in wich the perspective of risk- and protective factors had an significant part. The result show that MMA could affect the living conditions of individuals in many ways, one of them is the coach as a supportive adult to young people. There are a number of social aspects associated to participation in MMA, as to acquire self-esteem and a social context. The young practioners does not agree on the criticism toward MMA of being brutal and adverse, instead they claim that MMA is characterized by humility and respect to your opponent. They admit that there are injuries following the practice of the sport, as in any sports, thus it is the social advantages that keeps them continuing to practice MMA.

Keywords: MMA, Risk- and protectivefactors, Sport, Youth.

FÖRORD

Vi vill börja med att rikta ett stort tack till Frontier MMA academy för ett varmt välkomnande till klubben. Utan er hade inte denna studie varit möjlig att genomföra. Ett speciellt tack till de som ställde upp på intervjuer som gav oss värdefull information för vår studie.

Vi vill också tacka vår handledare Anders Östnäs, som under hela studiens gång hjälpt oss med uppmuntrande ord och värdefulla råd.

Till sist vill vi även tacka familj och vänner som stöttat oss genom studiens gång och har haft förståelse för att vi varit så upptagna. Vi vill även tacka varandra för ett gott samarbete och en god kamp!

Malmö, 2015-05-25

Lina Peters

Marlene Ragnarsson

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Avgränsning	6
1.3 Syfte och frågeställningar	6
1.4 Begreppsförklaring	6
2. MMA I HISTORISK OCH MODERN TID	7
2.1 MMA's historia	7
2.2 Presentation av MMA	8
2.3 Frontier MMA academy i Rosengård	9
3. TIDIGARE FORSKNING	10
3.1 Sport and crime reduction.....	10
3.2 Idrottens sociala betydelse	11
3.3 Kampidrott i fokus.....	11
3.4 Habit(us), Body Techniques and Body Callusing	12
3.5 Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts.....	14
3.6 Decivilizing, civilizing or informalizing?	14
3.7 I samhället är vi fångade, men i buren är vi fria.....	15
3.8 Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition	16
3.9 Sammanfattning av tidigare forskning.....	16
4. TEORI.....	17
4.1 Risk- och Skyddsfaktorer.....	17
4.2 Resiliens.....	18
4.3 KASAM- Känsla Av Sammanhang.....	18
4.4 Identitet och habitus	19
4.5 Fritidens betydelse och idrott som skydd.	19
5. METOD.....	20
5.1 Urval.....	20
5.2 Metodval.....	21
5.3 Genomförande.....	22
5.4 Bearbetning	22
5.5 Validitet och reliabilitet.....	23
5.5.1 Validitet	23
5.5.2 Reliabilitet	24
5.6 Forskningsetiska frågor	25
5.7 Arbetsfördelning	25
5.8 Förförståelse och bakgrund	25
5.9 Informanterna	26
6. RESULTAT OCH ANALYS	26

6.1	Upplevelser som påverkar livsvillkor	26
6.1.1	Varför MMA som idrottssysselsättning	27
6.1.2	Fysisk och mental träning.....	27
6.1.3	Gemenskapen i MMA.....	29
6.1.4	Tränaren som annan vuxen	30
6.1.5	Identitet	31
6.1.6	Sammanfattning.....	32
6.2	Skydd mot sociala problem.....	32
6.2.1	Självförtroende och självkänsla	33
6.2.2	Livet utanför sporten	34
6.2.3	Struktur och disciplin	35
6.2.4	Ansvar, engagemang och mål.....	36
6.2.5	Sammanfattning.....	37
6.3	Kritiken mot risker med utövandet.....	37
6.3.1	Ställningstagande till skaderiskerna	38
6.3.2	Fördomarna	39
6.3.3	Kampen mellan risk och skydd.....	39
6.3.4	Sammanfattning.....	40
7.	SLUTDISKUSSION.....	41
8.	REFERENSER	44
9.	BILAGOR.....	46
9.1	Bilaga 1	46
9.2	Bilaga 2	47
9.3	Bilaga 3	48

1. INLEDNING

I detta inledande avsnitt kommer undersökningens problem och syfte formuleras följt av de centrala frågeställningarna. Först ges en beskrivning av idrott i allmänhet och dess sociala betydelse, sedan följer en kort beskrivning av kampsport varpå problemformuleringen presenteras om den valda sporten MMA och den kritik som riktas mot denna sport. Därefter redogörs för studiens syfte och frågeställningar vilken följs av en förklaring av vanligt förekommande begrepp. Sedan introduceras MMA och dess historia, organisation och utövande.

Ungdomar befinner sig i en riskzon för att hamna i sociala problem och främjande arbete har blivit allt viktigare. Det finns exempel på hur idrott har förhindrat unga människor från att hamna i missbruk på grund av att aktiviteten har en viktig funktion i deras liv. En 22-årig kille från en förort till Stockholm berättar i en artikel att hans deltagande i ett integrationsprojekt, startat av en fotbollsklubb, vilket fick honom att hålla sig borta från "porthänget". Han vittnar om de många riskerna med att inte delta i en aktivitet, vilket också drabbat många av hans vänner, nämligen missbruk, skulder och en plats utanför samhället (Kullberg, 2015). Några av alla fördelar med idrott är förutom att den kan ge en god fysik och en god mental hälsa, att den ger individen en plats i ett sammanhang och en fritidssysselsättning. Denna sysselsättning blir mer än bara idrott och fyller en viktig funktion i många ungas liv. MMA har dock sedan dess start varit en mycket kritiserad idrott, inte minst ur medicinsk synvinkel (Ingvar, 2015).

Det finns en stor mängd forskning och undersökningar som behandlar idrottens betydelse och sociala roll. Ett exempel från Riksidrottsförbundet (RF) och Barnens Rätt i Samhället (BRIS) (2005) är en studie med syfte att undersöka vilken social betydelse idrott har för ungdomar. I undersökningen genomfördes enkäter av sjuttonåriga svenska ungdomar. I studien ingick frågor som behandlade framtidstro, relation till kamrater och ledare, stress och mobbning. Undersökningen gav en mycket positiv bild av idrottens sociala betydelse. Det framgick i studien att ungdomar aktiva i en idrott, i jämförelse med unga vilka inte var idrottsaktiva, hade en mer positiv bild av framtiden och upplevde sig mer nöjda med livet. Studien visar även att idrottsaktiva ungdomar känner sig mindre stressade än andra. En stor del av ungdomarna uppgav att de hade goda relationer både till kamraterna och ledarna inom aktiviteten samt att ledarna utgjorde goda förebilder (RF & BRIS, 2005).

Kampsporter är idrotter som innehåller ett kampmoment. Idrotterna har blivit en av de mest populära träningsformerna i Sverige. De flesta innehåller kroppskontakt såsom grepp, slag och sparkar. De kampsporter som är kopplade till RF har möjlighet att få statliga bidrag, och även de kommunala bidragen baserar sina bedömningar på om föreningen är anslutet till RF (Regeringen, 2003).

1.1 Problemformulering

MMA är en förkortning för Mixed Martial Arts och är en sport som är en blandning av många olika kampsporter. De främsta kampsports-stilar som ingår inom MMA är Brasiliansk Jiu Jitsu, Thaiboxning, Judo, Submission Wrestling och Boxning. Dessa olika stilar innebär bland annat att manövrera sin motståndare med slag, sparkar, armbågar och knän. Utövarna kämpar mot varandra både ståendes och liggandes. MMA handlade från början om att sätta stil mot stil för att se vilken som är bäst, i modern tid har MMA blivit en egen stil. Som nämnts tidigare finns det negativa myter om MMA vilket har lett till att den många gånger

inte blivit accepterad som idrott. Denna kritik handlar om att MMA upplevs våldsam och brutal (Kölle, 2013). Debatten kring MMA kan beskrivas som en kamp mellan risk och skydd. Läkares ifrågasättande av sporten handlar om risken att få långvariga skador såsom hjärnskador och vissa forskare menar att de som utövar och följer MMA blir mer aggressiva. Förespråkare ser däremot MMA som en sport där de under kontrollerade former kan utöva en idrott som alla andra, och att den dessutom spelar en stor social roll. Dessa förespråkare för MMA slår bort kritiken mot sporten och hänvisar till att boxning tidigare på samma sätt blev ifrågasatt för att vara för våldsam. De talar även i termer som "moralpanik" när debattörer uttrycker sin misstro för sportens följder. Förespråkare anser vidare att argumenten är byggda på fördomar och saknar kunskapsförankring. Exempel på sådana fördomar är att MMA-utövare saknar moral eller är kriminella. Andra fördomar är att tävlingsmotståndare hatar varandra och att sporten är barbarisk (Kölle, 2013).

Forskning om idrottens positiva betydelse för ungdomar står i stor kontrast till kritiken om hur dåligt MMA är för unga människor. Men MMA är trots allt en idrott som ingår i Riksidrottsförbundet, vilket innebär att den fyller vissa krav såsom säkerhet. Det finns exempel på hur denna sport har hjälpt ungdomar bort från gatan och blivit en vändpunkt i deras liv. Ett exempel på detta är Alexander Gustavsson "The Mauler" som är en känd frontfigur inom MMA. Han har gått från att vara en rastlös ungdom med flera misshandelsdomar till en framgångsrik professionell MMA-utövare som ses på de stora internationella galorna (Esk, 2014). Samtidigt säger läkare att Alexander genast borde lägga ned sin karriär eftersom sporten hotar hans hälsa (Ingvar, 2015).

Hur kommer det sig att kärleken till MMA växer så snabbt? Hur kan en idrott som blivit så enormt populär bland unga ha så dåligt rykte? Vad är det som gör MMA till en mindre bra idrott än andra? Beror det på att läkares uttalande om riskerna har större auktoritet? Är MMA ett skydd eller en risk, eller båda två samtidigt? Är MMA legaliserad misshandel eller kontrollerat våld?

1.2 Avgränsning

Eftersom det inte finns mycket tidigare forskning om och på vilket sätt den specifika kampsporten MMA skulle kunna fungera främjande för unga, och författarna själva är nyfikna på att utforska detta fenomen riktades studien till att undersöka det. Det har i studien gjorts en avgränsning beträffande det valda studieobjektet, vilket är en MMA-klubb i ett område i Malmö med låg socioekonomisk status. Detta återkommer längre fram i avsnitt 2.3.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka om MMA kan fungera som en främjande faktor för unga i samhället och i sådant fall på vilket sätt MMA kan vara ett skydd eller en risk.

Frågeställningar till studien är som följer:

- Hur upplever tränare och deltagande ungdomar att MMA påverkar ungdomars livsvillkor?
- Kan MMA fungera som en skyddsfaktor för att verka främjande mot sociala problem?
- Hur ställer sig utövare till den medicinska kritiken mot MMA gällande riskerna med utövandet?

1.4 Begreppsförklaring

I detta avsnitt förklaras och definieras relevanta återkommande begrepp. Detta för att det ska bli lättare för läsaren att förstå vad begreppen betyder och vad de syftar till när de används.

Främjande - När något är främjande skyddar det individer och grupper från en negativ utveckling. Fokuserar på faktorer som leder till att exempelvis brott inte sker (Ander, 2012).

Habitus - Förkroppsligad kunskap vilket individen förvärvar i sin omgivning, sitt fält (Spencer, 2009).

Kampsport - Kampsport är olika idrotter med fokus på närstrid. Självförsvar och personlig utveckling är några av de aspekterna i dessa idrotter innehåller förutom själva tävlingsmomentet (Kölle, 2013).

Livsvillkor - Med livsvillkor menar vi individens förutsättningar i vardagen såsom sysselsättning, skolgång, arbete och sociala relationer. Betydelsen innefattar även inre attityder såsom självbild och självkänsla (Ander, 2012).

MMA - MMA är en förkortning av Mixed Martial Arts, vilket är en kampsport som blandar olika stilar från traditionella kampsporter. Utövandet innehåller kroppstekniker såsom sparkar, slag, kast och låsningar både stående och på marken (Kölle, 2013).

Moralpanik - "Benämning på överdrivna och stereotypa reaktioner på nya kulturfenomen som anses hota samhällets värderingar eller intressen. Reaktionerna avser beteenden, exempelvis drogbruk, eller media, exempelvis datorspel och videovåld". Sociologen Stanley Cohen myntade begreppet 1972 (Nationalencyklopedin, 2015).

Risk- och skyddsfaktorer - Faktorer i en individs eller gruppers liv som ökar respektive minskar risken för negativ utveckling så som missbruk, kriminalitet, psykisk ohälsa. Riskfaktorer är det som ökar risken för sociala problem. Skyddsfaktorer är det som skyddar och förhindrar att sociala problem uppstår (Ander, 2012).

"Sparkar, slag, lås, kast och strypning" - Olika tekniker som används inom MMA för att vinna över sin motståndare. Utövarna använder inte dessa tekniker för att skada varandra, utan för att antingen få sin motståndare att ge upp eller att domare blåser av matchen när någon av motståndarna inte längre på ett effektivt sätt kan försvara sig (Kölle, 2013).

Utövare - I denna studie har utövare betydelsen av en individ engagerad inom sporten MMA, både elit-satsande personer och de personer vilka utövar sporten endast för motionsträning samt alla människor på olika nivåer av skicklighet däremellan (Spencer, 2009).

2. MMA I HISTORISK OCH MODERN TID.

I detta avsnitt presenteras MMA och dess historia. Förhoppningen är att läsaren ska få en bild av idrotten MMA, hur den växt fram och hur den utförs. Först introduceras MMA's historia, sedan följer en djupare förklaring som innehåller kunskap om MMA och sist kommer information om den MMA-klubb som har en viktig del i vår undersökning.

2.1 MMA's historia

I Grekland 648 f.kr utövades en sport som gick under benämningen pankration, vilket betyder "den som har kraften". Pankration utövades i olympiska spelen av vuxna män och blev väldigt populär då den sågs som den mest spännande och värdiga sporten i den gamla olympen. MMA sägs ha sitt ursprung i Pankration då de på olika sätt påminner om varandra.

Kampen var vapenlös och kämpade man mot man med så gott som inga regler men under sportsliga former. Precis som i MMA kunde det börja antingen stående eller på marken och sedan var det en kamp som innehöll slag, sparkar, stryp, kast och lås. Motståndaren kunde ge upp genom att lyfta ett finger. De enda kända regler var att man inte fick bitas eller peta varandra i ögonen. (Kölle, 2013).

Precis som i nutid sågs sporten som en brutal och farlig sport med stor risk för att skada sig, dock var den mer brutal då än nu. Sedan den tiden har olika typer av MMA kommit och gått, de har förbjudits och sedan uppkommit i olika former som utvecklats en mängd kampsporter. Kampen mellan två individer har alltså alltid lockat människor men har utåt sett alltid varit kritiserad (Kölle, 2013).

Kölle (2013) poängterar att det är sporten Vale Tudo som gav MMA sitt genombrott. Vale Tudo som härstammar från Brasilien blev en modern form av Pankration. Det var en sport som uppkom genom en utmaning mellan två olika kampsportsstilar. Även denna form av sport sågs som brutal då den inte innehöll så många regler. År 1950 blev Vale Tudo stor då en match sändes i brasiliansk TV. Intresset för sporten växte på 90-talet då man tog steget att blanda alla möjliga kampsportsstilar. Dock sågs detta mer som ett spektakel än sport (Kölle, 2013). Först i slutet av 1990-talet började MMA ses som en sport, innan låg fokus på vilken teknik som var överlägsen. Vale Tudo blev föregångaren till vilket idag har blivit MMA, och mest känd är den amerikanska organisationen UFC; Ultimate Fighting Championship som arrangerar galor med MMA (Spencer, 2009).

Sedan UFC har MMA växt sig ofantligt populärt. Kritiken är som nämnts fortfarande stark från många håll, dock har MMA utvecklats mycket sedan Vale Tudo och starten av UFC. Nu är MMA mer regelstyrd och säker för utövarna än den någonsin varit, vilket leder till att den blir mer och mer legitim. Idag är MMA en av världens snabbaste växande sporter och UFC-galorna visas på mer än 130 TV-kanaler runt om i världen (Kölle, 2013).

2.2 Presentation av MMA

Som nämnts tidigare är MMA en hybrid av olika kampsporter som till mestadels består av Brasiliansk Jiu Jitsu, Thaiboxning, Judo, Wrestling och boxning. Dessa olika stilar innebär att manövrera sin motståndare med slag, sparkar, armbågar och knän. Utövarna kämpar mot varandra både ståendes och liggandes och en tävling vinnas på knockout, submission, domaravbrott eller domarslut. Markkampen består av grappling, vilket innebär olika grepp tekniker där händerna används som verktyg, vilket gör det möjligt att utföra olika ledlås såsom armlås, benlås och vristlås. MMA är i sin moderna form en egen stil där utövarna har olika bakgrunder och specialiseringsområden. Dock vill utövare uppnå så få tekniska begränsningar som möjligt så att de oberoende av vilken motståndare de möter ska kunna använda lämplig teknik i rätt situation. Det ligger också i modern MMA stor vikt på att inte allvarligt skada sin motståndare. Utövaren måste alltså kunna många olika tekniker och ha väldigt bra fysisk form, såsom kondition, balans, koordination, flexibilitet och smidighet. Utöver detta är den mentala styrkan också viktig för att kunna behärska olika hinder och utmaningar. På senare tid har sporten blivit regelstyrd och är därmed blivit säkrare. Utövarna har blivit fler och så även fansen, sporten anses vara spännande och rolig att följa (Kölle, 2013).

Idag tränar många MMA enbart för motion och nöjes skull, men det finns också många som tränar och tävlar på professionell nivå. Träningen är allsidig och hela kroppen måste arbeta eftersom det är många styrkor som krävs i MMA. Kölle menar att det mentala är väldigt

viktigt, inte minst ett gott självförtroende, oavsett om du använder MMA som motion eller tränar och tävlar på professionell nivå. Det är så klart skillnad på de som enbart tränar och de som utövar MMA på professionell nivå. För de professionella krävs det flera träningspass, det kan innebära mellan 12-15 pass/vecka. Den främsta eliten går dock inte mer än ca 2-4 matcher per år. Det är alltså hård träning bakom de matcher som går. Många tränar MMA enbart för träningens skull och kanske går några lokala tävlingar inom antingen MMA eller någon enskild kampsportstil. Som professionell krävs det otroligt mycket, inte minst vilja, motivation, mental uthållighet och även stor kapacitet fysiskt och tekniskt (Kölle, 2013).

MMA är som sagt en kritiserad sport och har genom hela sin historia mött på motstånd. Kritikerna menar att MMA är brutalt och farligt då det innehåller våld mot kroppen och speciellt mot huvudet vilket kan innebära en rad komplikationer. Några fördomar kända inom sporten är att de som utövar sporten är kriminella och våldsamma (Kölle, 2013). Det finns en rad artiklar och debatter om MMA där läkare som exempelvis Martin Ingvar, läkare och professor i klinisk neurofysiologi, har gjort uttalanden om att MMA borde förbjudas och kända MMA-utövare borde lägga ned sina karriärer (Ingvar, 2015). På dessa uttalanden och artiklar finns det ofta ett svar från förespråkare och utövare. Det pågår ett mindre krig i media där den ständiga debatten om säkerheten kring MMA diskuteras. Slag mot huvudet kan vara farligt, inte minst i det långa loppet. Många utövare och förespråkare är noga med att poängtera att man inte är ute efter att skada någon i utövandet och att sporten bygger på respekt. Historiskt sett kan man se att sporten utvecklats till en betydligt säkrare sport som nu innebär en rad regler och ständiga läkarundersökningar av utövarna. Ändå möter sporten ett starkt motstånd och har svårt att bli erkänd som idrott (Kölle, 2013).

Svenska Mixed Martial Arts Förbundet (SMMAF) Bildades 2007 och syftet är att administrera och främja svensk MMA då sporten sedan 90-talet växt sig starkare och starkare i Sverige. Redan första månaden efter att SMMAF bildades anslöt sig 57 föreningar. Styrelsen består av erfarna MMA-instruktörer, domare, arrangörer och utövare. SMMAF avser bland annat att samla alla MMA-föreningar som medlemmar och förvalta regelverket inom MMA. År 2009 valdes SMMAF in som underförbund till Svenska Budo och Kampsportsförbundet (SB & K) vilket innebar att Svenska MMA Förbundet blev anslutet till Riksidrottsförbundet (RF). Det var ett stort steg för svensk MMA då den erkändes som idrott och på ett helt annat sätt kunde integreras i den svenska idrottsrörelsen (Svenska MMA Förbundet, 2015).

2.3 Frontier MMA academy i Rosengård

Frontier MMA academy är en mångkulturell klubb med medlemmar från hela Malmö och har funnits på Rosengård Sporthall sedan år 2005. Rosengård är ett utsatt område med en låg socioekonomisk status. Träningen hos Frontier MMA är till för barn, vuxna, män, kvinnor, både elit-satsande och motionsträning. Träningspassen består av både Brasiliansk Jiu Jitsu, MMA, Submission Wrestling och Muay Thai. Frontier varierar sin träning och har ofta fokus på en teknik eller ett moment i taget, men varje pass innehåller ofta sparring, vilket är när två utövare kämpar mot varandra i övningssyfte. Några av medlemmarna tävlar aktivt i MMA och klubben har haft framgångar i SM i Shootfighting och på SM i Submission Wrestling. För att vara en ung förening har de många utövare som tagit sig långt i tävlingar, och några finns till och med på elitnivå. Frontiers ledare poängterar att MMA är en sport för alla; gamla, unga, tjejer och killar. Deras nyckelord är respekt och ödmjukhet (Frontier MMA Academy, 2015).

3. TIDIGARE FORSKNING

Den befintliga samhällsvetenskapliga forskningen över MMA är idag begränsad men det finns dock ett fåtal internationella studier som belyser specifikt MMA. I detta avsnitt presenteras den forskning vi funnit relevant för vår undersökning. Vi fann det även lämpligt att se över tidigare forskning som rör idrottens betydelse socialt för ungdomar då vår teoretiska utgångspunkt är risk- och skyddsfaktorer. Det redovisade forskningsunderlaget används sedan i delen för resultat.

Till en början presenteras den forskning som berör de generella positiva sociala aspekterna med deltagande i sport i allmänhet. Först introduceras en internationell bok (*Sport and crime reduction*), skriven av Geoff Nichols. Sedan följer en svensk studie (*Idrottens sociala betydelse*), utförd av RF och BRIS.

Efter den övergripande forskningen kring idrott i allmänhet presenteras kunskapsläget som berör aspekter av MMA i synnerhet. För att få en bild av kampsport redogörs en statlig offentlig utredning som behandlar kampsportens funktion i Sverige (*Kampsport i fokus*). Sedan följer forskning som mer direkt går in på MMA. (*Habit(us), Body Techniques and Body Callusing*) och (*Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts*) båda skrivna av Dale C. Spencer. I den förstnämnda behandlar han de sociala processerna kring MMA och skapandet av habitus hos MMA-utövare. Han beskriver inlärandet av kroppstekniker och sambandet till utövares identitet. I den sistnämnda beskriver han vidare om MMA-utövares upplevda sinnen. Sedan följer (*Decivilizing, civilizing or informalizing?*), skriven av Raúl Sánchez Garcia och Dominic Malcolm. Denna vetenskapliga artikel bemöter och problematiserar synen och påståenden om MMA. Sedan följer (*I samhället är vi fångade, men i buren är vi fria. Om kampsporten MMA, killar och "kickar"*) vilket är en av få svenska vetenskapliga forskningar om MMA och är skriven av Magnus Stenius. I sin artikel lyfter han maskulinitet, disciplin och våld i förhållande till media, och främst utövares egna upplevelser.

Sist kommer (*Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition*) som är en studie genomförd av en grupp läkare och en professor från John Hopkins, vilket är ett högt ansett sjukhus i USA. De undersökte skademönstret i MMA under en 5-års period i Nevada, USA mellan 2002-2007. Denna forskning är en av de få vilken innehåller statistik som har gjorts om MMA på ett seriöst och trovärdigt sätt.

3.1 Sport and crime reduction

Det finns en stor mängd forskning och exempel på hur idrott i allmänhet har en betydande roll i ungdomars liv. Geoff Nichols, docent i fritidsvetenskap, beskriver i sin bok *Sport and crime reduction* (2007) idrottens roll och hur den kan hjälpa till att hantera ungdomsbrottslighet. Det finns många idrottsprogram och projekt över hela världen vilka har till syfte att minska ungdomsbrottslighet och reducera anti-socialt beteende i samhället. Boken är en utvärdering av dessa projekt och förutom att lyfta logiken, framgången, den sociala sammanhållningen och samverkan med staten och andra myndigheters mål, belyser den även misslyckanden och svårigheter med programmets utformningar och utvärderingar. Själva studiens essens är att åstadkomma bättre mätningar av initiativ inom sporten vilka syftar till att minska brott. Författaren vill undersöka om sport kan skapa en miljö som avråder unga från att begå brott (a a).

Nichols (2007) skriver om viktig evidens kopplade till sportens roll att minska brott. Dessa värdeomdömen innefattar fysisk god kondition, självkänsla, en plats med kontroll och spänning som leder till engagemang. Detta är några av de fördelar med att delta i sportaktiviteter traditionellt sett, vilka blivit ledande i brottsreducerande sportprojekt världen över. Författaren visar att dessa värdeomdömen påverkar beslutsfattare och den allmänna synen på sportens betydelse (a a).

3.2 Idrottens sociala betydelse

Studien *Idrottens sociala betydelse* gavs ut 2004 av RF (Riksidrottsförbundet) och BRIS (Barnens rätt i samhället) vars syfte var att undersöka idrottens sociala betydelse med frågor som lyder; "Vilken social betydelse har idrotten för ungdomar i idrottsföreningar? Vilken framtidstro har de? Hur upplever de relationen till idrottsledare och kamrater? Blir ungdomar mer eller mindre stressade av att idrotta?" Undersökningen gjordes med enkäter riktade till slumpvalda 17 åringar (RF & BRIS, 2005, Sid. 7).

Resultatet av undersökningen var positivt på det sätt att idrottens sociala betydelse visade sig vara stor särskilt om det sätts i relation till samhället i övrigt. Ungdomar som är verksamma inom någon idrott uppger att de är mer nöjda med livet och ger även en mer positiv bild av framtiden än ungdomar i allmänhet. Resultatet av undersökningen visade vidare på att ungdomar verksamma inom en idrott upplever sig mindre stressade än ungdomar i allmänhet, detta går lite mot påståenden om höga prestationskrav som leder till ökad stress hos ungdomar verksamma inom idrotten. Ungdomarna som deltog i studien gav inte stöd för dessa påståenden och menar istället att de känner sig mer uppskattade inom idrotten (RF & BRIS, 2005).

Förekomsten av mobbning och trakasserier är ett problem i hela samhället och det förekommer även inom idrottens värld. Dock är siffrorna lägre än vad de är i t.ex. skolan. Något som var genomgående i studien var att ungdomar med invandrarbakgrund överlag visar på sämre siffror. Trots dessa negativa utslag så uppger nio av tio idrottsungdomar att de har positiva relationer till sina idrottskompisar. Vidare visade det sig att ungdomarna har goda relationer och upplevelser av sin idrottsledare, dock vänder sig majoriteten av ungdomarna sig till sina föräldrar vid problem. Men det är tydligt att idrottsledare är goda förebilder för ungdomar (RF & BRIS, 2005).

3.3 Kampidrott i fokus

En utredning för Regeringens räkning genomfördes år 2003 av tio experter från olika organisationer, bland dem var Martin Ingvar, professor i kognitiv neurofysiologi och Inger Båvner, ledamot i Riksidrottsstyrelsen. Utredningsarbetet är en analys av frågor med medicinska aspekter i kampidrotter. Även social funktion, integration, barn- och ungdomsverksamhet och förbud mot professionell boxning är frågor som behandlas. I utredningen framkommer en redogörelse för konsekvenserna av slag och sparkar mot huvudet och deltagares säkerhet diskuteras. Studien redogör för krav som finns i kampsporterna vilka innehåller tydliga regler för tillåtna och otillåtna handlingar, domare med rättighet att avbryta en match och tillräckligt god utrustning. Andra krav är även en lägsta ålder vid deltagande i kampidrotter, ett omhändertagande vid knock-out och en begränsad tid för matcher (Regeringen, 2003).

En debatt om boxningens vara eller icke vara kom tidigt igång i Sverige, redan i början av 1900-talet. Debatten har rört skaderisken och brutaliteten men även haft nationalistiska och rasistiska betoningar. Det fanns även då motståndare och förespråkare som diskuterade

idrottens tillåtelse. En socialdemokrat vid namn Artur Engberg menade t.ex. att boxningen är en barbarisk kultur förknippad med mörkhyade personer vilket leder lättlurade unga in i ett fördärv. Per-Albin Hansson kontrade denna åsikt med att påståendet att amatörboxningen kommer att utföras även om ett förbud för offentliga tillställningar går igenom, och att ett förbud inte borde grundas på känslor utan kunskap (Regeringen, 2003).

I utredningen skrivs även om ett av de starkaste minnena i svensk idrottshistoria som är när Ingemar Johansson 1959 vann VM i tungvikt. Det blev mycket uppmärksammat i media och arenan där han tog titeln i Göteborg år 1958 fyllde över 50 000 åskådare. Det var länge oklart om matchen skulle få sändas i radio. Det har varit få utövare i svensk professionell boxning på grund av det existerande motståndet till våld i samhället. År 1970 blev professionell boxning förbjudet enligt lag i Sverige (Lag om förbud mot professionell boxning). Lagen förbjuder inte svenska boxare att medverka i boxningsgalor utomlands, och från och med 1980-talet och fram till nutid har antalet svenska professionella boxare ökat. Många av de som debuterat har kunnat försörja sig på det genom en modell vilket leder till kontrakt med en manager i exempelvis USA eller England (Regeringen, 2003).

En av kampsporterna i utredningen är brottning, vilkens sociala betydelse är att med disciplin vägleda utövarna till respekt, ödmjukhet och hänsyn. Judo är en annan kampsport med stor popularitet i Sverige. Dess skadefrekvenser är betydligt mindre än brottning och har avsevärt färre antal skador än ishockey. Ytterligare en kampsport med låg skaderisk är Taekwondo. Antalet utövare och instruktörer med utländsk bakgrund är högt och sporten är känd för att integrera människor av olika klass och nationalitet. Även i denna idrott betonas regler och gränser som ett sätt att fostra unga människor. Många av de resterande kampsporter har likande beskrivningar såsom integration, ödmjukhet, respekt och hänsyn samt en fostrande och disciplinerande roll, när det gäller den sociala betydelsen. Antalet rapporterade skador och skaderisk varierar mellan olika kampsporter (Regeringen, 2003).

Utredningen hänvisar till 24 Kap. 7 § Brottsbalken, 1962:700 där bestämmelserna för ansvarsfrihet presenteras på detta sätt: "En gärning som någon begår med samtycke från den mot vilken den riktas utgör brott endast om gärningen, med hänsyn till den skada, kränkning eller fara som den medför, dess syfte och övriga omständigheter, är oförsvarlig". Tolkningen av lagen säger att gränsen borde dras vid misshandel i normalgraden och vid ringa misshandel. Grov misshandel innebär alltså inte ansvarsfrihet trots samtycke. Lagen är intressant i samband med sportutövande. Rekvisiten för ringa misshandel uppfylls i många sporter såsom ishockey, fotboll, brottning och boxning. Frivillighet i sportutövning betyder ett samtycke av den våldsutövning som sker utifrån spelets regler. Det konstaterades i förarbetena att det i vissa sporter är oundvikligt att utsättas för våld, både avsiktligt och oavsiktligt. Regeringen menade att den som följer säkerhetsföreskrifter inom sporten inte ska fällas för brott, om reglerna inte bryts av en deltagare (Regeringen, 2003).

I Sverige har det inte gjorts några större vetenskapliga studier om kampsporters sociala betydelse eller koppling till integration. Det har heller inte gjorts några studier över frågan om kampsporter har en påverkan på utövares benägenhet att begå brott (Regeringen, 2003).

3.4 Habit(us), Body Techniques and Body Callusing: An Ethnography of Mixed Martial Arts

Dale C. Spencer, professor vid Carleton University, har skrivit artikeln *Habit(us), Body Techniques and Body Callusing: An Ethnography of Mixed Martial Arts*, vilken har publicerats i den akademiska tidskriften *Body & Society* (2009). I sin etnografiska studie

deltog Spencer i en MMA-klubbs träning under en längre tid. 45 intervjuer med professionella MMA-utövare mellan 18-39 år genomfördes, varav tjugo stycken hade det som heltidsyrke. De semistrukturerade intervjuerna innehöll mångfaldiga frågor relaterade till ämnet MMA. Fältanteckningar har utförts av författaren, med syfte att beskriva MMA-träningens natur i och med deltagande observation. En fenomenologisk ansats med utgångspunkt i MMA-utövares upplevelse och erfarenhet, har använts i forskningsarbetet, vilket passar en etnografisk studie (a a).

Författaren instämmer i den tidigare utförda forskning där kroppen har en central roll i en specifik miljö såsom boxning, gymträning och annan kampsport. En brist Spencer menar finns i den tidigare forskningen, vilket han fyller med sin artikel, är den förkroppsligade kunskapen, de konkreta metoderna och processerna kring detta. Den kroppsliga erfarenheten i uppbyggandet av en kropp betonas, och styrka, uthållighet, snabbhet är några av egenskaperna författaren förväntar, liksom en kropp kapabel att ge och ta emot smärta. Dessa egenskaper är nödvändiga för deltagande i sporten och uppnås genom något kallat *Reflexive Body Techniques*, RBT. Utövaren reflekterar över vilka tekniker han brister i, och tränar på dessa tills han behärskar dem, och tills det blivit en del av hans identitet. Efter upprepad träning på dessa kroppstekniker använder han dem nästintill automatiskt. Teknikerna lärs in genom imitation och repetition och förs med traditionen vidare till nya utövare. På grund av kombinationen av många tekniker i MMA behöver utövaren träna in alla delar, såsom grepp och slag, för att det ska kunna sitta i det kroppsliga minnet och kunna plockas fram i en matchsituation. Genom inlärandet och användandet av dessa kroppstekniker formas MMA-utövaren habitus (Spencer, 2009).

MMA-utövaren formar sitt habitus genom inlärandet av kroppstekniker, vilket är ett tillstånd med ett oupphörligt flöde. Den process författaren kallar *body callusing*, innebär att utövaren genom att använda olika RBT, kroppstekniker, strävar efter att stärka sin kropp till att bli ett vapen. Spencer skriver att träningen i MMA för med sig en tolerans för smärta och ett förnekande av de långsiktiga kostnaderna. Denna process att bygga en kropp kapabel till att ta emot smärta och skador är en naturlig del i sporter såsom exempelvis rugby och långdistanslöpning. Trots att det är ett vanligt fenomen menar författaren att bristen på akademisk litteratur kring detta fenomen är stor (Spencer, 2009).

Sparring är en regelbunden del av träningen i MMA och kräver en mycket god kondition och styrka. För att kunna ta emot och ge smärta hårdas smalbenen genom sparkar mot träningspåsar medan magen tränas för slag med träningsbollar. Utövare tränas även i uthållighet att kunna slåss i tre ronder som varar i fem minuter. I träningen av olika kampsportstilar tränas de deltagande utövarnas förmåga att motstå sportens prövningar. Denna process när kroppen blir hårdare och starkare, *body callusing*, kan bara uppnås med denna typ av träning och kompletteras gymträning. För tävlande utövare är det vanligt att träna kondition med löpning och styrka med att lyfta vikter. Med erfarenhet av en tävling vet utövaren vad han behöver förbättra och kan därmed korrigera sin svaghet genom att förändra träningen något. Varje utövare har en komplex samling av RBT för att kunna ha en bra motståndskraft inför sportens utmaningar. Detta inkluderar att höja eller behålla uthållighetsnivå, explosivitet, styrka och koordination (Spencer, 2009).

Sammanfattningsvis fokuserar artikeln på hur mening och identitet hör samman med kroppstekniker. Den tar även upp hur utövares habitus reflekterar identitet till andra utövare och människor utanför sporten. *Body callusing* handlar om att öva kroppen till att vara motståndskraftig. Författaren skriver om vikten av repetition, vilket leder till förkroppsligad

kunskap och ett reflexmässigt handlande i stridssituationer. Utövaren formar goda vanor och god teknik upprätthålls genom att belysa och arbeta bort dåliga vanor. Läsaren får en förståelse för vanor vilket är en social handling och betydelsen av att utövarna delar individuell konstruktiv kritik med varandra för utveckla och vinna nya kroppstekniker (Spencer, 2009).

3.5 Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts

Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts är ytterligare en artikel skriven av författaren ovan (Spencer, 2010). Spencer har under fyra år genomfört deltagande observation i en MMA-klubb och intervjuat 45 stycken MMA-utövare. Artikeln ger läsaren en bild av de upplevelser MMA-utövare går genom med sina olika sinnen, under träning, tävling och socialt umgänge. Författaren beskriver vanligt förekommande sinnesupplevelser i träningen såsom doften av svett, synen av blod, smaken av vatten, ljudet av motståndarens slag i mattan och känslan av personens ben runt midjan. Syftet med studien är att gå bortom den bild media ger av MMA och skildra sporten utifrån en nivå av de olika sinnen. Spencer menar att det inte finns tidigare studier vilka går bakom kulisserna för att på djupet utforska MMA-utövares vardag, och att denna studie fyller det tomrummet (a a).

Det finns en syn att MMA-utövare är "riktiga män", en uppfattning om en dominerande maskulinitet. Förespråkare för detta synsätt menar att stilarna på stående fot i MMA liknar ett bråk på en krog. Artikeln visar dock en större komplexitet i utövares engagemang i sporten och att de upplevda sinnen bidrar till detta engagemang. Sinnena leder till intima band teamkamrater emellan vilket utmanar den hegemoniska bilden av männen (Spencer, 2010).

Intresset för sinnen har de sista decennierna blivit allt större i de akademiska disciplinerna. Trots detta finns det brist på sådana studier inom sport och träning när det handlar om den fysiska verkligheten i den levande kroppen. Forskningen tenderar istället att bli abstrakt och hamna på en mycket teoretisk nivå. En av de etnografiska studier vilka dock existerar är Loïc Wacquant's studie om sinnen i boxning. Wacquant skriver om förmågan att känna våld, känna av när det är läge att slå och lära sig dra sig undan när ett slag kommer. Studien präglas av en fördjupad kunskap i utövarnas livsvärld (Spencer, 2010).

Rörelse i sport kräver ett utvecklande av ett sinne för timing och ett samarbete mellan organ, senor och muskler. Detta är särskilt viktigt i MMA då timingen kan vara skillnaden på att slå eller att själv bli slagen. Utövaren behöver bli skicklig på att känna av och förutse hur motståndaren kommer handla. På grund av att det i sporten är nödvändigt att göra snabba rörelser arbetar kroppen på improvisation för att förhindra att bli slagen. För att ha framgång i ringen lär sig MMA-utövaren att 'känna av' sin motståndare (Spencer, 2010).

3.6 Decivilizing, civilizing or informalizing?

Decivilizing, civilizing or informalizing, är en artikel som är skriven av Raúl Sánchez Garcia och Dominic Malcolm (2010). Garcia är fil. dr. i idrottsvetenskap och Malcolm docent i idrottsociologi. Författarna har använt aktuell forskning, dagböcker, artiklar och hemsidor som handlar om MMA (a a).

I artikeln behandlar de påståenden om att MMA vuxit sig väldigt populär på grund av "decivilizing" av sporten, alltså att sporten inte blivit erkänd och accepterad. Författarna menar att den enorma framväxten av sporten istället beror på en "informalizing" och strävan efter spänning. Specifikt sett menar författarna att den enormt ökade uppmärksamheten handlar om resultatet av professionalismens övertag över amatörismen, genom en

hybridisering av kampsportsstilar från öst och väst, och på grund av utövarnas önskemål att öka nivån av spänning (García & Malcolm, 2010).

I artikeln diskuteras det vidare hur MMA ses som en våldsam sport, många gånger har dödsfallen blivit väldigt uppmärksammade. Författarna menar dock att statistiken över dödsfallen är missvisande och ofta finns det inte godkänd forskning, utan uttalanden handlar ofta om påhittade påståenden p.g.a. moralpanik. Sporten har utvecklats och är idag betydligt säkrare. Med takt som MMA vuxit har även sponsorer börjat visa sitt intresse. Idag sponsrar stora idrottsrelaterade företag utövare och proffsmatcher sänds på de stora kanalerna. Författarna menar att allt detta visar på att sporten blir allt mer accepterad och erkänd (García & Malcolm, 2010).

Trots offentliga uttalanden om motsatsen, präglas "våldet" av stor självbehärskning inom MMA. I likhet med Spencers artikel går även Garcia och Malcolm in på utövarnas habitus. De menar att utövarnas habitus präglas av självreglering. Påståenden som handlar om att utövandet av MMA skulle skapa mer våld saknar belägg, MMA-utövandet sker under stark kontroll menar Garcia och Malcolm (García & Malcolm, 2010).

3.7 I samhället är vi fångade, men i buren är vi fria. Om kampsporten MMA, killar och "kickar"

Magnus Stenius är doktorand i etnologi och skriver sin artikel *I samhället är vi fångade, men i buren är vi fria. Om kampsporten MMA, killar och "kickar"* (2014) som en del i sin avhandling. Han har under en period genomfört deltagande observation och tränat MMA tillsammans med andra utövare. Författaren vill genom att själv delta i fältarbetet, använda sin kropp som verktyg till förståelse och se bortom de förutfattade normer om maskulinitet och våld vilka existerar i förhållande till MMA. I artikeln skildras det kroppsliga våldet mellan två motståndare genom deras egna upplevelser. På den medicinska kritiken och motståndet MMA mött, svarar Stenius att "*MMA är faktiskt mer än bara våld*" (Stenius, s.77, 2014). En av informanterna försvarar MMA och bemöter kritiken om att det skulle vara brutalt våld med att säga att det är okunskap. Ödmjukhet, respekt och 'rent spel' är istället viktiga ord inom denna sport. Det finns disciplin och tydliga regler såsom att det är tillåtet att strypa och vrida kroppsdelar medan det inte är tillåtet att slå mot motståndarens bakhuvud eller peta i ögonen. Domare är på plats vid tävlingen, det sker alltid en läkarundersökning av en tävlande och för att få tävla behöver han få ett godkännande av MMA-förbundet i Sverige (a a).

Stenius beskriver hur media i Sverige först skrev om tävlingarna som väldigt riskfyllda men att det med åren avdramatiserats och att MMA i nuläget har en naturlig positiv del i media. Ett exempel på detta är Alexander "The Mauler" Gustafssons match i Globen 2012, vilket blev en succé i medierna (Stenius, 2014).

Författaren skriver om den befriande känslan för MMA-utövare att få använda våld på ett kontrollerat sätt, under ordnade former, vilket är otänkbart i samhället i övrigt. En utövare uttrycker frihet när han får träna MMA, att det erbjuder något som inte finns någon annanstans, men att i samhället får han känslan av att vara inlåst. Stenius skriver om MMA som en kulturell arena där en viss maskulinitet tillåts och att många utövare ser sporten som ett sätt att få utlopp för sina aggressioner. Även kicken det innebär att vara i centrum för allas uppmärksamhet och göra bra ifrån sig på galor är något författaren uppmärksammar. Det handlar om en fysisk och känslomässig dimension och att kunna hantera smärta. Trots de

stämningssyfta matcherna menar författaren att MMA är en säker miljö för utövare där våldet utförs under kontrollerade former (Stenius, 2014).

3.8 Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition: a 5-year review from 2002 to 2007.

Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition är en studie genomförd av en grupp läkare och en professor från John Hopkins som är ett högt ansett sjukhus i USA. De undersökte skademönstret under en 5 års period i Nevada, USA mellan 2002-2007, detta för att de ansåg att det fanns mycket begränsad pålitlig forskning om förekomsten av skador, påstående om skaderisken i sporten baserad ofta på ingen forskning alls. John Hopkins forskning baseras på 635 professionella och sanktionerade matcher, och då 1270 st. utövare (Ngai, Levy, Hsu, 2008).

Studiens resultat visar att den totala risken för kritiska sportrelaterade skador är låg. Forskarna slår fast att det utbyggda regelsystemet inom sporten har gjort utövandet av MMA betydligt säkrare. Studien bevisade vidare att knockouts och slag mot huvudet inte sker i samma utsträckning som i t.ex. boxning. Vidare jämförs MMA med boxning och författarna menar att reglerna när en av utövarna förlorar medvetandet är betydligt farligare i boxning. Reglerna i boxning säger att utövarna har tio sekunder på sig att resa sig efter det att de fallit till marken vid ett slag. Detta menar författarna innebär större risker för skador än reglerna i MMA. Inom MMA stoppar domaren matchen direkt när en av utövarna inte längre på ett effektivt sätt kan försvara sig, om de så bara en bråkdel sekund förlorar medvetandet. Detta ökar säkerheten betydligt menar forskarna (Ngai, Levy, Hsu, 2008).

Under perioden som studien gjordes inträffade inget dödsfall inte heller någon annan kritisk skada under någon av de studerade matcherna. Av alla skador de tävlade fick var 47,9 % lindriga sår i ansiktet. vidare stod handskador för 13,5% och nässkador för 10,4%. Inga kända skador uppstod i samband med strypning. Studien visar också att 60 % av alla matcher avslutades med submission, alltså att en av utövarna underkastade sig av någon anledning och då vinn matchen av den andre (Ngai, Levy, Hsu, 2008).

Forskarna poängterar att givetvis bör fler liknande undersökningar göras för att uppnå en bättre förståelse för skademönstret och på så sätt få ökad kunskap och möjligheten att göra sporten ännu säkrare (Ngai, Levy, Hsu, 2008).

3.9 Sammanfattning av tidigare forskning

Forskning som berör idrottens betydelse lyfter att idrott har positiv inverkan på ungdomar ur ett socialt perspektiv och för hälsan (RF och BRIS, 2005). Genomgående för forskningen gällande MMA var en belysning av den medicinska kritiken och ett bemötande av denna. Överlag är kritiken stor mot riskerna för allvarliga komplikationer på hjärnan pga. av slag som riktas mot huvudet. Forskningen bemöter detta och förklarar att sporten har många andra positiva effekter och att skaderisken har fått stå i fokus pga. av MMA's våldsamma karaktär. Författarna vill med sina studier ge en bild av MMA som inte tidigare är känd och skriver om aspekter såsom sociala processer, individuell utveckling såsom inläring och orsaker bakom popularitet.

4. TEORI

Vår teoretiska utgångspunkt består av en samling relevanta teoretiska begrepp användbara för vår undersökning och våra forskningsfrågor. Det blev mer värdefullt att använda dessa begrepp istället för enbart en renodlad teori. I början av processen där forskningsfrågorna växte fram och vi genom en litteraturgenomgång fick en bild av ämnet upptäcktes att begreppet risk- och skyddsfaktorer var passande för undersökningen, vilket kommer vara det begrepp som tar störst plats i undersökningen. Utifrån perspektivet om idrott som en främjande faktor leddes vi in på hur idrotten kan vara ett skydd framförallt för ungdomar som befinner sig i riskmiljöer. När vi satte oss in i teorin kopplades den många gånger till begreppet KASAM som betyder känsla av sammanhang kunde vara ett användbart teoretiskt begrepp för att skapa förståelse i vårt ämne. Vidare använder vi begreppet Resiliens, Identitet och Habitus vilka är begrepp som är relevanta för undersökningen.

I detta avsnitt kommer vår teoretiska utgångspunkt förklaras vilken kommer vara en samling begrepp som leds av teorin om risk- och skyddsfaktorer sedan följer Resiliens, KASAM, Identitet och Habitus. Detta kommer sedan att användas i vår analys av vårt insamlade material. I sista avsnittet förklaras idrottens betydelse generellt i belysning av skyddsfaktorer med specifikt fokus på ungdomar i utsatta områden. Detta är relevant utifrån studiens avgränsning och ger en tydligare bild av den teoretiska utgångspunkten.

4.1 Risk- och Skyddsfaktorer

Ungdomsstyrelsen gav 2007 ut ett material som heter; *Förebyggande och främjande ungdomsverksamhet - ungdomar, fritid och hälsa. En forskningsöversikt om fritidens skydds- och riskfaktorer*. Materialet går igenom aktuell forskning på fritidsområdet, redogör för sambanden mellan fritid och hälsa samt fritidens risk- och skyddsfaktorer. Ungdomsstyrelsen beskriver hur riskfaktorer är olika faktorer eller omständigheter i barn och ungdomars liv som kan innebära en risk för att utveckla problem. Skyddsfaktorer är de faktorer eller omständigheter som kan motverka eller väga upp riskerna. Detta kan ses som en motståndskraft mot riskerna en individ påverkas av. En kombination av flera risker i ungdomars liv kan innebära att de hamnar i en riskzon för att utveckla sociala problem. Unga i riskzon har olika benämningar och kan även förklaras som unga i riskmiljöer, unga med riskbeteende eller utsatta ungdomar. Riskfaktorer kan variera och det kan exempelvis vara att växa upp i ett område med låg socioekonomisk status, ha ett bristande självförtroende, problem i familjen eller dåligt kompisar med dåligt inflytande. Skyddsfaktorer i ungdomars liv kan ha stor positiv betydelse för deras utveckling och framtid. På samma sätt som karaktären av riskfaktorerna kan variera kan också skyddsfaktorerna variera (a a).

Det har genomförts en stor del forskning utifrån perspektivet om risk och skyddsfaktorer. Många forskare använder denna teori när de ska beskriva olika situationer, en av dem är Birgitta Ander (2012) som menar att skyddsfaktorer är utgångspunkten i främjande arbete. Det centrala i skyddsfaktorer är att förstå varför en faktor är ett skydd. Vidare beskriver Ander hur ökad samhörighet minskar risken för att det ska gå snett för en ungdom. Med denna teoretiska utgångspunkt kan vi undersöka om MMA kan vara en skyddsfaktor eller främjande faktor i ungdomars liv. Till skillnad från begreppet främjande, handlar förebyggande arbete om att komma "för tidigt", alltså att utföra insatser vilka syftar till att undvika att problem uppstår. Dessa insatser riktar sig oftast mot en bred grupp av ungdomar och när man talar om främjande arbete handlar det exempelvis om att försöka undvika att ungdomar drabbas av sociala problem. Det som utmärker vårt valda begrepp; främjande, är

att det fokuserar på de faktorer som gör att ungdomar inte begår brott, alltså skyddsfaktorerna (a a).

4.2 Resiliens

I Ungdomsstyrelsens material beskrivs det vidare om hur dagens ungdomspolitik fokuserar på att stärka skyddsfaktorer och ungas motståndskraft. Det har blivit allt mer känt att fritiden kan ha denna effekt. Tidigare låg det större fokus på att förebygga risker och riskfaktorer. Resiliens som betyder motståndskraft är individens möjlighet och kapacitet att stå emot risker i en utsatt miljö eller livssituation. Det innebär vidare en individs förmåga att ha kontroll över sitt liv. En av de viktigaste förutsättningarna för resiliens är goda relationer med omtänksamma och bra vuxna, och det behöver inte enbart innebära familjemedlemmar utan kan också vara andra vuxna i en ens närmiljö. Även förmågan att lösa problem och reglera sina känslor är viktiga förutsättningar (Ungdomsstyrelsen, 2007).

Att ha kontroll, skapa mening och sammanhang i det man möter i livet är viktiga förutsättningar i ungdomars liv, detta är något begreppet KASAM handlar om, vilket presenteras vidare i följande avsnitt. Detta kommer vidare presenteras med För ungdomar som lever i ett socialt utsatt område kan motståndskraft mot att falla i kriminella mönster och att välja en annan väg, vara avgörande för deras framtid. Att stärka och främja ungdomars motståndskraft är viktigt i socialt arbete och som tidigare nämnts något som blivit mer uppmärksammat på slutet. Idrott och dess innebörd kan vara en viktig del i ungdomars liv då den kan stärka denna motståndskraft genom att kompensera andra negativa delar i en ungdoms liv (Ungdomsstyrelsen, 2007).

4.3 KASAM- Känsla Av Sammanhang

Uttrycket KASAM grundar sig i det salutogena förhållningssättet som är kopplat till det hälsofrämjande arbetet. Det salutogena förhållningssättet innebär att man fokuserar på sådana delar i ungdomars liv som är bra för dem, alltså det som skyddar ungdomar och gör att de bibehåller god utveckling. Motsatsen till det latinska ordet *salutogenes* är *patogenes* vilket fokuserar på de orsaker som gör att människor blir sjuka eller inte har god utveckling i livet. KASAM - *känsla av sammanhang* är ett viktigt begrepp i det salutogena förhållningssättet. Grundaren av begreppet är Aron Antonovsky som var professor i medicinsk sociologi. Han studerade judiska kvinnor som överlevt koncentrationsläger och intresserade sig av vad det var som gjorde att de förblev friska trots allt hemskt de utsatts för. Till skillnad från tidigare forskning som mer fokuserat på vad det är som gör att människor blir sjuka. Antonovsky menade då att om en individ har en hög känsla av sammanhang (KASAM), så ger detta individen en god utveckling. En individs hälsa avgörs alltså utifrån känslan av sammanhang (Andersson, & Andersson, 2012).

KASAM består av tre beståndsdelar; *Begriplighet*, *Hanterbarhet* och *Meningsfullhet*. *Begriplighet* innebär att den information individen får till sig är gripbar och förståelig. Det handlar alltså om förmågan att hantera och sortera yttre och inre information. Människan behöver struktur i sitt liv och det är viktigt att kunna förutsäga vad som händer. Människor med hög grad av begriplighet har större förmåga att hantera händelser i livet. *Hanterbarhet* innebär förmågan att hantera de krav som ställs i livet. Världen och livet ställer krav på oss i form av händelser och har man då en hög känsla av hanterbarhet är det möjligt att möta dessa motgångar utan att gå under och se sig själv som ett hjälplöst offer. *Meningsfullhet* innebär känslan av att livet har en mening och att allt som händer, bra och dåligt, betyder något. Individer med hög känsla av meningsfullhet kan hantera händelser i livet på ett bättre sätt än de som inte har det (Andersson & Andersson, 2012).

Utifrån ett salutogent perspektiv finns det många skyddsfaktorer som påverkar människan positivt, några av dem kan vara att ha fritidsintressen, självförtroende och ett bra nätverk. Enligt Antonovsky är känslan av meningsfullhet viktigast, då denna känsla får individer att kämpa på trots motgångar och svårigheter i livet eftersom livet ses som meningsfullt och värt att kämpa för (Andersson & Andersson, 2012).

4.4 Identitet och habitus

Ordet identitet har sitt ursprung i det latinska ordet 'identitas' vilket betyder 'samma' eller 'densamma'. En individ formar sin identitet i det sociala sammanhang hon är en del av. Både hur hon ser på sig själv och hur andra ser på henne, har en betydande roll för vilken identitet hon får. Processen pågår ständigt men för många når den sin kulmen specifikt i tonåren. En individ har sin identitet i en grupp eller ett sammanhang där hon har en roll, eller känner sig hemma. Tillhörigheten visar något om vem människan är, det hon finner sin mening i känner samhörighet med. Acceptans från andra i gruppen har stor betydelse för att individen ska få sin identitet i det sammanhanget (Spencer 2009). Individen behöver referensramar att rätta sig efter. Religion, profession, kön och livsstil är några kulturella utgångspunkter varifrån individens identitet formas. Inom gruppen finns vägledande värdesystem vilket leder till en existentiell trygghet när individen hänger sig åt dessa värden. En positiv identitet i en grupp bygger på respekt, gemensamma överenskommelser och mål. Kan individen inte lyckas med att skapa en positiv identitet, dras hon till en negativ identitet. Att ha en negativ identitet är bättre än att inte ha någon identitet alls, vilket är en ångestfylld situation. Den negativa gruppidentiteten har en negativ referensram, vilket medlemmarna rättar sig efter. Ju tydligare identitet individen har, desto tydligare blir gruppidentiteten och dynamiken i gruppen (Svedberg 2007).

Spencer (2009) redogör för begreppet 'vana' i ett socialt perspektiv utifrån individers beteende och handlingar. Ordet vana 'habit' härstammar från det latinska 'habere', vilket relaterar till ägande och tillhörande och betyder 'att ha' (Spencer 2009). Det inkluderar både fysisk, mental och talmässig handling och repetition. Resultatet av dessa handlingar genererar inte bara effekt men skapar och formar även efterföljande handlingar från samma källa. Vanor kräver alltså inte minne, utan skapas medvetet och omedvetet i individens handlingsmönster. Vanorna är starkt förknippade med situationer vi erfarit eller erfar i den miljö vi befinner oss i. Ansamlingen av vanor och den förvärvade förmågan för detta, ledde till uppkomsten av begreppet *habitus*. I den fenomenologiska traditionen innebär begreppet en interaktion med andra människor i en fysisk miljö, vilket leder till en ständig utveckling av förmågor och egenskaper. Det har visat sig att det användbara i habituering är att upprätthålla strukturer av beteendemönster och erfarenhet. Habitus skiljer sig mellan grupper, samhällen och kulturer och speglar vad det innebär att vara en medlem i just denna miljö (a a).

4.5 Fritidens betydelse och idrott som skydd.

Fritiden är den tid då ungdomar oftast har tid att göra det de vill. Under fritiden kan de ställas inför risker beroende på hur, var och med vilka de väljer att spendera denna tid. På samma sätt kan fritiden vara den tid ungdomarna har möjlighet att stärka skyddsfaktorer och bygga upp en motståndskraft. Ungdomsstyrelsen (2007) beskriver hur ett engagemang i ett intresse och möjligheten att få utveckla något som man är bra på, är en förklaring på en positiv utveckling för personer som annars lever under svåra förhållanden. Ett sådant svårt förhållande kan vara om en ungdom har svårigheter i skolan. Misslyckande i skolan är en riskfaktor, och vid en sådan situation kan fritiden spela en viktig roll. Ungdomsstyrelsen menar att fritiden kan erbjuda pedagogiskt lärande i en annan miljö och på ett annat sätt än

skolan kan. Detta kan hjälpa ungdomar att lösa blockeringar i form av rädsla och ångest av att misslyckas och känna att man inte räcker till. Får ungdomar utföra en aktivitet som kan stärka motivationen, utveckla och uppmuntra i deras växt så kan det ge väldigt mycket på andra områden i livet (Ungdomsstyrelsen, 2007).

Fritidens positiva betydelse har sedan lång tid tillbaka varit känd. År 1999 gav Folkhälsoinstitutet ut boken *Låter sig skyddsänglar organiseras - hälsofrämjande strategier för ungdomar i utsatta bostadsområden*. I denna bok beskrivs att fritiden ger skydd till ungdomar som bor och lever i socialt utsatta områden. Författarna menar att fritiden kan kompensera en svår uppväxt som det kan innebära att växa upp i ett utsatt område. Stigmatiseringen i socialt och ekonomiskt utsatta områden kan innebära att ungdomar får en negativ självbild som kan vara ett hinder för dem både socialt och psykiskt. En givande fritid kan då hjälpa ungdomar att utveckla social kompetens genom starkt socialt nätverk med både vänner och vuxna ledare. Att exempelvis få verka i en grupp med andra ungdomar gör att de kan öka sin förmåga att samarbeta med andra ungdomar, även kravet att anpassa sig till andra stärker ofta den sociala utvecklingen. Andra vuxna kan ha en stor betydelse för de ungdomar som har svårigheter hemma med sina föräldrar. En god relation med andra vuxna kan innebära att de ser och bekräftar ungdomarna, och även agera som förebilder och vägvisare. Om en fritidsaktivitet är givande för ungdomen kan det även ge andra styrkor så som socialt ansvar, självständighet och trygga strukturer och ramar, lärande och utveckla förmågor. Allt detta kan vara ett avgörande skydd för ungdomar som befinner sig i miljöer och omständigheter som innebär risk för en gynnsam utveckling (Hagström et al, 1999).

Med detta sagt ser betydelsen av fritidsaktiviteter väldigt positiv ut dock finns det också forskning som visar på att fritidsaktiviteter kan vara negativa. Ungdomsstyrelsen tar bland annat upp att det kan ske en negativ socialisering i grupper på ett sådant sätt att en aktivitet som är menat att vara ett skydd istället bli en risk. I dessa fall kan det handla om att många ungdomar med liknande riskfaktorer samlats på samma plats i öppna och ostrukturerade aktiviteter som saknar en god vuxen ledare (Ungdomsstyrelsen, 2007).

5. METOD

I detta kapitel redovisas val och utförande av metoder för empirisk datainsamling, bearbetning och reflektion kring etiska frågor under arbetets gång. Det förs även en diskussion om metodernas förtjänster och brister. Författarnas förförståelse och arbetsfördelning berörs och informanterna presenteras. Det resoneras även kring studiens reliabilitet och validitet.

5.1 Urval

Vid val av det utforskande intresset är det nödvändigt att valet av enhet ska vara rik på information, vilken typ av enhet har mindre betydelse. I den utforskande ansatsen används inte begreppet *urval* på samma sätt, utan det är mer vanligt förekommande att lyfta fram att *val* av studieobjekt föreligger (Rosengren & Arvidson, 2002). Genom att undersöka en aktiv förening som utövar just denna idrott kunde innehållsrik information samlas in. Förhoppningarna var att både deltagare och tränare i föreningen skulle kunna ge oss betydelsefull information om vårt ämne, vilket visade sig stämma. Vi förutsatte att de deltagande personerna i föreningen skulle ha egna erfarenheter av MMA och förhoppningsvis skulle vilja dela sina kunskaper om vilken påverkan idrott haft på deras livssituation. Genom

att välja sporten MMA och klubben Frontiers som studieobjekt inkluderades både aspekten att MMA är en kritiserad sport, idrottens växande popularitet och en klubb placerad i ett socioekonomiskt utsatt område.

För att stärka studiens *kumulativitet* var målet att söka reda på relevant forskning i ämnet. Databaserna Summon, Libris, Social Services Abstract, Sociological Abstracts, PsycINFO har använts med kombination av sökorden MMA, Social, Prevention, Youth, på svenska och engelska. Litteratur har även lånats från Malmö Högskolas bibliotek och fjärrlånats då viss litteratur funnits på andra bibliotek. Större delen av litteraturen är internationell forskning då forskningen om MMA är begränsad och på svenska nästintill icke existerar.

5.2 Metodval

Inom samhällsvetenskapen är det mer vanligt förekommande att kvalitativ datainsamling än att använda kvantitativa data i sin studie. Även denna studies data är insamlad utifrån kvalitativ ansats och syftar till att ta fram mening. För att få in fyllig information om individers upplevelser genomfördes datainsamling genom intervjuer (Olsson & Sörensen, 2011). Den kvalitativa insamlingsmetoden kallas även *öppen metod* eftersom den intervjuade ska få berätta om sina åsikter och detta ska styra den insamlade informationen. Enligt forskningsmetodiken har forskarna i den kvalitativa insamlingsmetoden ett *induktivt förhållningssätt* vilket innebär att de ska ha en öppenhet för inkommande data, istället för att i förväg ha förutbestämda uppfattningar. Detta förhållningssätt gör det lämpligt att ha ett *utforskande forskningsintresse*, vilket betyder att grunden är empiri och utifrån det observerade skapas förutsättningar för teori. Svaren i den kvalitativa intervjun blir nyanserade, eftersom unika individer beskriver sina individuella tankar kring specifika situationer. Den valda metoden är flexibel på ett sådant sätt att problemställning kan förändras i takt med att datamaterial samlas in. Flexibiliteten i det kvalitativa forskningsintresset kan även vara ett problem, då ny information och nya frågor att studera dyker upp under tiden och leder till att det blir svårt att avsluta arbetet. De kvalitativa insamlingsmetoderna är tidskrävande och de olika delarna såsom datainsamling och analys överlappar varandra. En annan begränsande faktor är att representativiteten, då enbart ett fåtal individer inte kan representera alla människor. På grund av informationen är nyanserad blir den även svår att tolka och eftersom data är ostrukturerade innebär det svårigheter i att ordna dem. Även forskarens närhet till fältet kan vara problematisk eftersom det är lätt att ta ställning och ha svårt för att vara kritisk. En annan svårighet gäller *undersökningseffekten*; i kvalitativ forskningsansats kan resultatet vara konstruerat av forskaren snarare än komma från informantens svar (Jacobsen, 2011).

I intervjun är förhållandet mellan den ena och andra parten ojämnt eftersom den ena ställer frågor och den andra svarar. Informanten blir påverkad av hur intervjupersonen agerar, ställer frågor och sanktionerar eller negligerar svaren (Meeuwisse & Swärd, 2008). Det finns en aspekt av ett maktförhållande eftersom den ena parten bestämmer när intervjun ska börja, sluta och när nästa fråga ska ställas. En begränsning med denna metod kan vara att informanten inte vågar vara öppen med tankar och känslor eftersom intervjupersonen sitter framför. I den synpunkten skulle valet att göra enkäter vara mer optimalt eftersom deltagarna då kan vara helt anonyma. En av intervjuns förtjänster är dock möjligheten att få utförliga, fylliga svar från informanten vilket är en fördel i analysen av materialet. Detta är svårare att åstadkomma vid en enkät-undersökning då det finns risk för internt bortfall, när informanten inte förstår eller vill svara på en fråga (Rosengren & Arvidson, 2002). Den semi-strukturerade intervjun är begränsad på det sätt att den inte är kvantifierbar. Vid en strukturerad intervju med bundna svarsalternativ är det möjligt att kvantifiera och jämföra

med andra svar. Den semi-strukturerade intervjun gör det dock möjligt att få informantens reflektion, förklaringar och oväntad information. När frågorna gäller informanternas upplevelser är detta dock en metod att föredra (Meeuwisse & Swärd, 2008). Ett alternativ var att göra gruppintervjuer, för att förhindra bortfall av många individer, men även för att fånga den sociala interaktionen, vilket speglar informanternas vardag. Det uteslöts dock på grund av att informationen skulle bli betydligt mer kortfattad och bristfällig och då det förmodligen skulle vara svårare för informanterna att svara öppet och ärligt på frågorna (Jacobsen, 2011).

5.3 Genomförande

För att få förståelse för informanternas livsvärld intervjuades de. Det faktiska mötet med fältets "experter" vid de kvalitativa insamlingsmetoderna kan vara utvecklande för forskaren, vilket även var fallet för författarna (Aspers, 2011). Att träffa erfarna människor inom det valda området, gav inspiration till det fortsatta arbetet. Genom semistrukturerade intervjuer med tränare och ungdomar som är verksamma inom en specifik MMA klubb samlades information in. Vid de tillfällen de semistrukturerade intervjuerna genomfördes lästes ett antal tydligt angivna frågor upp av den ene, medan den andre observerade samtalet och förde anteckningar. Med detta arbetssätt var det inte nödvändigt att strikt hålla sig endast till frågorna, utan följdfrågor och i stunden angivna frågor var också tillåtna. Denna intervjuteknik tillåter även att följa upp de svar informanten ger. På sådant sätt var det möjligt att sätta igång en diskussion i form av fråga-svarsdialog. Författarna har, i förväg utvalda områden de ville behandla, varpå intervjun styrdes av ett antal temafrågor (Aspers, 2011).

Intervjuerna syftade till att ge en mer djupgående förståelse över informanternas tankar, känslor och attityder kring deras upplevelser av idrottsaktivitetens betydelse. I en serie av intervjuer var idealet att intervjua individer som kunde ge fylliga, innehållsrika svar. Tillvägagångssättet blev därmed att kontakta en tränare vilken kunde introducera dessa individer. Förhoppningen var att få ca 5-8 intervjuer á 30-45 minuter. Eftersom intervjuerna är kvalitativa är det inte nödvändigt att ha fler informanter då undersökningen är detaljerad (Rosengren, & Arvidson, 2002). För att reducera risken för bristfällig empirisk data planerades möten för intervjuer i ett tidigt skede. För att förebygga risken för bristande svar och för att få så fylliga svar som möjligt, diskuterades utförande och upplägg. Lättbegripliga frågor skrevs och delades in i teman för att underlätta bearbetningen. Teman valdes utifrån studiens syfte och frågeställningar (Aspers, 2011). Frågorna skrevs ihop till en intervjuguide, se bilaga 1. Samtliga intervjuer ägde rum på MMA klubben i Rosengård. Intervjuerna spelades in för att lättare komma ihåg vad som sagts och för bearbetningens skull.

5.4 Bearbetning

Efter datainsamling följde bearbetning då data ordnades och materialet förbereddes för att analyseras. En överblick av den utförda bearbetningen är transkribering, tematisering, analys och presentation. I bearbetningsprocessen behöver all data från intervjuer och anteckningar från observationer renskrivas, transkriberas. Materialet bearbetades genom *transkribering* för att få en överskådlig bild. *Tematisering* följde sedan då det insamlade datamaterialet delades in i olika teman vilka utgick från frågeställningarna och intervjufrågorna, men även ämnen vilka kommit fram genom svaren från intervjuerna, eftersom samtalen rörde sig i olika riktningar och gav nya idéer. Tematiseringen fångar upp en underliggande mening för det informanten säger och det som är viktigt för honom. Ett exempel på tema kan vara "stress". Tematiseringen styrdes av föreliggande frågeställningar för att få svar på dessa. Vidare delades de olika teman in i underkategorier vilket ledde till åskådliggörande av samband och mönster mellan kategorier. De olika aspekterna från tematiseringen låg till grund för analysen där resonemang fördes och fördelades i olika kapitel (Aspers, 2011).

Betydelsen av ordet analys är att plocka isär. Det empiriska materialet och teorin plockas isär och studeras för att bilda flera analyser. Även teorin plockas isär och studeras och i det fall teorin stärker det empiriska materialet bildar de partiella analyserna en *syntes*, sammanfattning. Genom analysen ska intervjupersonens verklighet försöka återges och representeras på ett bra sätt. (Aspers, 2011). Genom att i analysen återge kontexten och välja ut citat ur det empiriska materialet avgränsades data till att ta fram det mest relevanta.

5.5 Validitet och reliabilitet

För att säkra kvaliteten på undersökningen är det nödvändigt att ha ett kritiskt förhållningssätt. I en undersökning är det viktigt att ta hänsyn till validitet och reliabilitet. Dessa begrepp anses passa bättre in på den kvantitativa forskningsansatsen som består av siffror. Validitet och reliabilitet som innebär att mäta giltighet och tillförlitlighet är inte lika passande begrepp i en kvalitativ forskningsansats. Detta för att vi lever i ett samhälle som hela tiden förändras och att olika individer har olika uppfattningar, erfarenheter och kompetenser. Det är närmare sagt omöjligt att göra identiska undersökningar i den kvalitativa forskningsansatsen. På så sätt kan vi inte säga vad som är sant respektive falskt utan vi kan bara göra en så pålitlig och giltig undersökning som möjligt och sedan presentera denna med förankring i teori och den tidigare forskning som finns på området (Jacobsen, 2011).

Det empiriska underlaget bör som nämnts leva upp till att empirin ska vara både giltigt, relevant, pålitligt och trovärdigt. Med giltighet och relevans menas att det som är menat att mätas faktiskt mäts. Vidare ska det som mäts vara relevant för studiens syfte och att resultatet av intervjuerna även kan gälla för andra, även om bara några få individer intervjuats. Med andra ord är det lämpligt att fråga sig om studien mäter det den syftar att mäta och i vilken grad resultatet är generaliserbart, vilket kallas validitet. Det finns dock en medvetenhet hos författarna till denna studie att det i en kvalitativ undersökning är viktigt att vara försiktig med att göra generaliseringar (Jacobsen, 2011).

Pålitlighet och trovärdighet avser om undersökningen är tillförlitlig. För att en undersökning ska vara tillförlitlig måste den utföras på ett sätt att den uppfattas trovärdig och som inger förtroende. Om två olika undersökningar med samma undersökningssyfte och metod hade kommit fram till samma resultat kallas detta att undersökningen har hög *reliabilitet*. Meningen är att få fram ett resultat som mäter det man syftar till att göra och att man kan lita på det. För att få det behöver undersökningen genomföras på ett korrekt sätt och detta gäller oavsett vilken typ av metod eller typ av datainsamling som används (Jacobsen, 2011).

5.5.1 Validitet

När det gäller validitet är det relevant att hitta ett upplägg för undersökningen som passar till problemställningen. Detta val kan ha stor betydelse för undersökningens validitet. Jacobsen (2011) skriver frågan "*Är den undersökningssuppläggning jag väljer lämplig för att belysa den problemställning jag vill undersöka?*" (Jacobsen, 2011, sid 46).

Frågan ställdes i valet av upplägg i denna undersökning. Upplägget av undersökningen utgick från uppsatsens syfte och frågeställningar. Detta för att mäta det författarna i studien är intresserade av att mäta. I en kvalitativ undersökning behöver författarna analysera och beskriva den insamlade datan på ett informationsrikt sätt, på det sättet stärks graden av validitet. Det finns dock en svårighet att mäta validitet i en undersökning som baseras på intervjuer. Detta eftersom resultat baseras på frågor som handlar om informanternas egna upplevelser, känslor och tankar. Giltigheten och relevansen bygger då på den information

som ges informanterna. Om detta jämförs med en kvantitativ studie byggd på siffror, kan data i den studien få en mer mätbar form (Jacobsen, 2011).

Det är viktigt att ändå hitta sätt för hög validitet i en kvalitativ undersökning. Den kvalitativa forskningsansatsen är öppen, flexibel och innebär en närhet mellan forskare och informant vilket leder till att validiteten höjs. Det eftertraktade i forskningen är informanternas konstruktion av verkligheten, vilket kan ge förståelse för det studerade fenomenet. Det kan dock bli problematiskt med den externa validiteten i den kvalitativa forskningsansatsen eftersom generaliserbarheten inte är tillämplig på samma sätt som i de kvantitativa insamlingsmetoderna. För att denna undersökning ska ha så hög grad av validitet som möjligt har författarna varit noggranna i sitt undersökningsupplägg. Intervjuguiden kopplades till studiens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden utformades på så sätt att den innehöll öppna frågor som inte styrde informanterna i en speciell riktning. Detta för att öppna möjligheten för informanterna att tala mer fritt. Frågorna i intervjuerna ställdes med noggrannhet för att inte påverka informanterna (Jacobsen, 2011).

5.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet avser en undersöknings pålitlighet och trovärdighet. När det gäller reliabilitet skriver Jacobsen (2011) frågan: *“Kan den undersökningsuppläggning jag har valt påverka de resultat jag kommer fram till?”* (a a).

För att säkra undersökningens reliabilitet ställdes denna fråga, vilket ledde till en medvetenhet om hur vikten av struktur i intervjuerna och att alla frågor har samma grund. Utifrån syfte och frågeställningar byggdes en struktur i intervjuguiden i form av teman. Strukturen och upplägg för att samtliga informanter skulle få samma frågor har följts. Som nämnts tidigare har ledande och slutna frågor som informanten kan svara “ja” eller “nej” på, undvikits. I samband med och efter intervjuerna bör man reflektera över hur intervjun genomförts och hur situationen blev. Reflektionen ska bestå av intryck som man tagit in under intervjun; var informanten spänd, nervös och gav informanten intryck av att tala sanning? Vidare ska reflektionen också innehålla hur den som ställde frågorna och personen som observerade själva fungerat under intervjun, såsom: Hur var stämningen? Tappades tråden? (Jacobsen, 2011).

Dessa reflektioner är viktiga i diskussionen om undersökningens reliabilitet. Det finns en medvetenhet hos författarna till denna studie om det som brukar kallas “intervjuareffekt”, vilket innebär interaktionen och situationen vid intervjutillfället mellan intervjuerna och informanten. Det finns alltid en risk att intervjuarens närvaro kan påverka svaren som informanten ger, samt även att intervjuaren tolkar svaren fel. Undersökningens reliabilitet säkrades genom att god förberedelse innan intervjuerna. Författarna tränade på varandra och upprepade frågorna många gånger för att säkerhetsställa att de var lätta att förstå. Vidare lärdes frågorna in utantill vilket gjorde att författarna kunde fokusera på samtalet. Informanterna tilläts att samtala fritt utan att ledas in på något särskilt spår. Ibland omformulerades frågor som informanten redan svarat på tidigare. Vid större utlägg och när det kändes passande gjordes en sammanfattning av det informanten precis sagt, för att säkerhetsställa att vi tolkat rätt (Jacobsen, 2011).

Jacobsen beskriver hur hög reliabilitet uppnås om olika forskare kan använda sig av samma metod och få samma resultat. I granskningen av tidigare forskning har många gånger det författarna i denna studie kommit fram till i intervjuerna, stämt överens med tidigare

forskning. Det ligger i författarnas intresse att främst fokusera på det resultat som framkommit och att presentera detta på ett pålitligt sätt (Jacobsen, 2011).

5.6 Forskningsetiska frågor

En utmärkande egenskap för den socialvetenskapliga forskningen är att praktiskt verksamma människor studeras, med följd att en etisk medvetenhet behöver iakttas (Meeuwisse & Swärd, 2008). Varje informant fick ett informationsbrev med studiens syfte och detaljer kring försäkran om anonymitet och konfidentialitet (se bilaga 2). I brevet fanns även författarnas personuppgifter för att informanterna enkelt skulle kunna ta kontakt. I den muntliga informationen framgick även att informanterna när som helst kunde avbryta intervjun och dra tillbaka sin medverkan. De fick skriva under en blankett (se bilaga 3) där de samtyckte till en intervju utifrån dessa principer och informerades om nyttjandekravet, det vill säga att intervjuerna inte skulle användas till något annat ändamål än denna studie och att materialet i detta fall skulle förstöras efter användning (Forsman, 1997). Efter rekommendation av högskolan intervjuades personer över 18 år. Den färdigställda uppsatsen kommer skickas till informanterna om förfrågan finns.

Det finns ett antagande att forskningen har ett ansvar att studera utsatta och resurssvaga grupper (Meeuwisse & Swärd, 2008). Författarna har reflekterat över genomförandet av studien vilken är placerad i ett socioekonomiskt svagt område. Reflektionen mynnade ut i en synpunkt att det är viktigt att föra fram röster som annars inte ofta får höras i samhället. Det är dock av stor relevans att ha ett källkritiskt förhållningssätt mot dolda strukturer som har med makt och förtryck att göra (a a). En medvetenhet bör finnas att den bild media förmedlar kan ha internaliserats i informanterna, och att de upplever att de tillhör en viss kategori av människor på grund av vilket område de bor i. Det kan vara stigmatiserande att tala om riskgrupper eftersom grupper består av individer med olika förutsättningar. Fokus ligger på informanternas upplevelser och att tolka deras svar på ett så korrekt sätt som möjligt.

5.7 Arbetsfördelning

Vi har genom uppsatsens gång samarbetat väl. För det mesta har vi suttit tillsammans och skrivit. Alla delar har skrivits tillsammans förutom tidigare forskning som vi delade upp mellan oss. Vi valde att fokusera på olika artiklar, rapporter och böcker för att sedan ge en sammanfattande bild av dessa i avsnittet. Dock så har båda läst igenom det den andra har skrivit i tidigare forskning. Vidare så har vi hela tiden haft en dialog oss emellan om det uppstått några oklarheter. Båda har deltagit vid intervjutillfällena där vi skiftat vem av oss som ska vara intervjuledaren, vi var intervjuledare lika många gånger. Transkriberingen av intervjuerna delade vi upp mellan oss för att spara in tid.

Annars så har det mesta skrivits tillsammans, mindre uppdelningar gjorts utifrån våra olika färdigheter och kunskaper. Diskussioner har ständigt förts under processens gång. Fördelningen har varit jämn och ingen av oss upplever att den ena har gjort mer än den andre. Vi har kompletterat varandra väl.

5.8 Förförståelse och bakgrund

Det faktum att ingen av författarna har en stor personlig erfarenhet av MMA kan vara positivt för studiens reliabilitet på ett sådant sätt att det inte finns redan bestämda uppfattningar eller värderingar vilka kan färga arbetets slutresultat. Medföljande brister med att inte känna till den sociala omgivningen är att författarna då inte har en tidigare kunskap såsom aktörernas handlingar och värderingar. Med den kunskapen skulle dock viktig information kunna gå förlorad utan att bli observerad, eftersom det är något självklart för observeraren. Utan en

naturligt uppkommen förförståelse är det svårt att helt förstå meningen för medlemmarna i det studerade fältet (Aspers, 2011). Utifrån de valda tillvägagångssätt för insamling av studiens empiriska material kunde författarna likväl få en förståelse för aktörernas mening.

5.9 Informanterna

Vi har genomfört sex intervjuer varav fem av dem är unga killar från 18-24 år och en av informanterna är en man som varit verksam tränare över 40 år. Alla informanter är medlemmar i Frontier MMA i Rosengård. Alla har olika bakgrunder inom sport men har tränat MMA i 1-9 år. Fem av informanterna är utövare av MMA och den sjätte är pensionerad utövare. Av alla sex informanter är tre av dem verksamma som instruktörer. Av de sex informanterna är fyra aktiva inom tävling varav två av dem på högre nivå. För att skydda deras identitet har informanternas namn ändrats i studien.

6. RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel presenteras integrerat resultat och analys av insamlad empirisk data med stöd från tidigare forskning och teori. Resultat och analys är indelat i tre huvudteman utifrån bearbetningen av datamaterialet. Innehållet i dessa tre huvudrubriker är sedan uppdelat i form av underrubriker.

De tre huvudteman är: *Upplevelser som påverkar livsvillkor*, *Skydd mot sociala problem och Kritiken mot risker med utövandet*. Dessa teman svarar på studiens frågeställningar. Varje huvudtema avslutas med en sammanfattning av det centrala i resultatet och analysen som vi genomfört.

Det första temat består av underrubriker som lyder: *Varför MMA som idrottssysselsättning*, *Fysisk och mental träning*, *gemenskapen i MMA*, *Tränaren som annan vuxen* och *identitet*. Dessa delar beskriver upplevelser av hur sporten MMA påverkar livsvillkor. Det andra temat innehåller följande: *Självförtroende och självkänsla*, *Livet utanför sporten*, *Struktur och disciplin* och *Ansvar, engagemang och mål*. Detta går på ett djupare plan in på teorin om risk- och skyddsfaktorer och redovisar hur MMA kan fungera som ett skydd för att förebygga sociala problem. Sista temat består av dessa underrubriker: *Ställningstagande till skaderiskerna*, *Fördomarna* och *Kampen mellan risk och skydd*, som lyfter kritik mot och fördomar om MMA vad gäller skaderisker och andra påståenden kring utövandet.

6.1 Upplevelser som påverkar livsvillkor

Ett genomgående tema i våra intervjuer var upplevelserna kring utövandet av MMA och hur det påverkar ungdomars liv. Många av ungdomarna uttryckte att sporten har haft en betydande positiv roll i deras liv. Några av de positiva delarna med att träna och tävla MMA är att de får ett sammanhang och med det en mer positiv inställning till livet. Påståenden om att idrottssysselsättningen påverkar deras liv positivt styrks i den tidigare forskningen kring idrottens sociala betydelse. Idrottsaktiva ungdomar får i sin idrott umgås med vänner och samtidigt utföra en aktivitet som de tycker är rolig. Forskningen visar också att detta gör ungdomar mer nöjda med livet (RF & BRIS, 2007). En hög känsla av sammanhang gör att individen utvecklar en mer positiv inställning till livet, vilket ökar skyddet för en negativ utveckling. Detta gäller speciellt för ungdomar som bor i ett utsatt område vilket ungdomarna vi intervjuat gör (Andersson & Andersson, 2012). Denna positiva inställning bekräftas av Tarik som berättar om vad MMA har betytt för hans inställning till livet:

“Alltså för mig har MMA betytt mycket för jag umgicks inte med så där jättebra människor innan, så att nu när jag är här och vi är en grupp människor som alla har mål i livet och vill komma någonstans så blir det mer positivt och det har gett mig jättemycket. Det har gjort så att jag blivit mer positiv liksom, vill nå ett mål och jag ser bara positiva saker med umgänget och hela den biten”. (Tarik)

Vår analys av informationen ungdomarna gett oss är att många ungdomar känner hur MMA ger dem en mening med livet. Utan denna sysselsättning hade det känts tomt och tråkigt menar de. KASAM beskriver känslan av meningsfullhet vilket innebär att livet har en mening och att allt som händer, bra som dåligt, betyder något. Individer med hög känsla av meningsfullhet kan hantera händelser i livet på ett bättre sätt än de som inte har det (Andersson & Andersson, 2012). Tidigare forskning belyser idrottens sociala betydelse och hur ungdomar som befinner sig i riskzon för att negativ utveckling istället kan finna mening i idrotten och på så sätt förhindra denna negativa utveckling (Nichols, 2007).

6.1.1 Varför MMA som idrottssysselsättning

Att ha MMA som sysselsättning har varit ett aktivt val för samtliga av våra informanter. Anledningen till att de fortsatt är för att sporten blivit en del av deras liv och något de hade saknat om de hade slutat med den. Alla informanter har varierande bakgrund inom olika kampsporter men har sedan övergången till MMA blivit kvar där. Många beskrev att gemenskapen och träningen i sig har stor betydelse. En av informanterna, Kian, får frågan vad han skulle sakna om han slutade träna MMA och berättar inlevelsefullt om vad det innebär för honom att vara med i klubben:

“Oh! Ja, var ska man börja? Det är så mycket. Vart kan man börja? Så det är självklart bara själva träningen, alltså, bara ta på sig den här dräkten, det är stort, det är stort. Alltså, självklart alla mina vänner, allt, mina tränare och allt, allt”.
(Kian)

Som Kian uttrycker är det många delar som gör sporten så betydelsefull. Flera av informanterna menar att det många avgörande faktorer till varför MMA betyder mycket. Att MMA faktiskt är rolig och spännande har gjort att många blir så fäst vid sporten. MMA är motiverande och har tydliga mål som driver ungdomarna framåt i sporten. Att en dag få tävla på professionell nivå gör att många av ungdomarna fortsatt trots att träningen många gånger är tuff och att det krävs motivation för att komma hela vägen dit. Att MMA är utmanande och spännande är något som gjort att den vuxit sig populär de senaste åren. Garcia och Malcolm (2010) beskriver i sin artikel hur strävan efter spänning är en av orsakerna till MMA's enorma framväxt. Att ställas inför utmaningar och känna att dessa är hanterbara tillåter individer att växa. Spänningen gör att utmaningen blir rolig (a a). När ungdomarna ställs inför utmaningar i utövandet och kommer närmare sina mål ökar deras känsla av hanterbarhet. Med detta kan de lära sig att utmaningar inte är farliga och att de går att övervinna. Detta kan enligt KASAM hjälpa ungdomarna att möta motgångar på andra områden i livet (Andersson & Andersson, 2012).

6.1.2 Fysisk och mental träning

Att MMA är en fysisk krävande sport är ett faktum. Det är viktigt att utövaren har en kroppsbyggnad kapabel att motstå olika slags provningar. Samtliga av informanterna betonar att den fysiska formen är viktig för att kunna lyckas bra i utövandet av MMA. Kondition,

teknik och styrka är avgörande faktorer i kampen mellan två motståndare. Minst lika viktigt som det fysiska, är det mentala, detta bekräftar Samir i följande citat;

“Det är mycket strategiskt att man måste tänka innan man börjar träningen eller tävlingen, t.ex. att man vet att denna här killen är bra på strypningar, då ska man akta sig. Man måste tänka. Man jobbar samtidigt mycket med kroppen och man blir trött. Konditionen är mycket viktig inom den här sporten. Det är mycket uthållighet när man väl är inne i matchen, mycket mentalt och fysiskt”. (Samir)

Informanterna förklarade att många underskattar den mentala styrkan och tror att en framgångsrik MMA-utövare är den som är starkast fysiskt. Alla informanter betonar betydelsen av att vara mentalt stark i form av att tro på sig själv och att vara fokuserad, Om man inte är det spelar det ingen roll hur stark du är fysiskt och hur mycket träning som lagts ned. Detta förklarade Abdullah tydligt:

“Ja, alltså, psyket i tävlingar, det är hundraåttio procent! Det kvittar om du har tränat hundra gånger i veckan i två månader, och han har bara tränat en gång. Om hans psyke är bättre än mitt, kommer han ändå att vinna”. (Abdullah)

En annan aspekt av den mentala förmågan ställs i en fråga ungdomarna fick svara på, nämligen hur de känner sig när de befinner sig i träningslokalerna. Samtliga beskrev att när de kommer till lokalen känner de sig fokuserade och kopplar bort vardagen utanför lokalerna. Abdullah beskriver nedan hur det känns mentalt att befinna sig i träningslokalerna:

“Man tänker inte på någonting annat. Du tänker inte på skolan, du tänker inte på bråk. Du tänker inte på någonting. Du tänker bara: Vad ska jag göra nu? Vilket slag ska jag slå nu? Var ska jag vända mig? Hur ska jag göra detta bättre? Hur ska jag pressa hårdare? Du tänker inte på något annat när du tränar”. (Abdullah)

Det utmärkande för MMA-utövaren är att träna flera olika kampsporter och förmågan att känna igen vad som är effektivt och inte i tävlingssammanhang. Det är nödvändigt att vara fysiskt, mentalt och teknikmässigt förberedd. Förmågan att behärska kroppsteknikerna leder till en effektivitet i situationerna för kamp. Repetition är nyckeln till förkroppsligandet av dessa olika stilar och tekniker. Genom repetition ändras utövarens habitus på det sätt att en annan kroppsteknik läggs till och utvecklar hans förmåga. Reflektion är i detta fall ett hinder för inlärningen, och även problematiskt i kampsituationen. I tävling finns inte tid att reflektera över sina handlingar, utan utövaren slåss precis på det sätt han tränat. Att förstå händelseförloppet teoretiskt är inte tillräckligt, utövaren behöver gå igenom det i verkligheten för att förstå och lära sig (Spencer, 2009).

De intervjuade ungdomarna talar om att det de gillar med MMA är att träningen är intensiv, att de tränar hårt och blir trötta av den fysiska ansträngningen. Att få träna sig trött upplevs som något positivt. Samtliga ungdomar säger att träningen får dem att må bra. Inför tävling är det ibland nödvändigt att hålla en diet och sitta i bastu för att gå ner i vikt och trots att ungdomarna inte tycker att det är kul gör de det ändå, för att de vet att det är viktigt för att lyckas. Ibland är det jobbigt att gå genom träningspassen och då blir ungdomarna nöjda att ha klarat det. Men ändå säger de att de längtar tills de får gå tillbaka och träna igen. Flera av ungdomarna berättar att de tror att människor kan lära sig att hantera vardagen bättre om de tränar MMA, att det inte endast behöver påverka ungdomar, men även äldre vuxna. De menar att träningen kan göra att det blir lättare att lösa konflikter i relationer och att hantera svårigheter i livet.

Det finns tydlig evidens för ökad fysisk och mental hälsa vid tillräckligt stort deltagande i idrottsaktiviteter. Forskning visar ett starkt samband mellan deltagande i sport och en upplevd fysisk och psykisk hälsa (Nichols 2007). Sportaktiviteter ska komplettera en hälsosam livsstil med faktorer såsom god kost och att ta avstånd från tobak. Nichols skriver vidare att en förbättrad hälsa inte nödvändigtvis behöver betyda en minskad statistik för brottslighet, det kan innebära att brottslingen kan springa fortare. En organiserad sportaktivitet kan dock ändå vara en faktor som bidrar till en minskad statistik av kriminalitet i längden (a a). Informanterna i studien gav information om att utövare, i vissa fall, trots sitt medlemskap kan ägna sig åt kriminella handlingar men att det hör till ovanligheten. Det är även viktigt att komma ihåg att informanterna är individer med individuella livssituationer och att de inte kan uttala sig för en hel grupp.

6.1.3 Gemenskapen i MMA

Nichols (2007) beskriver i sin bok om en undersökning som visar att det de deltagande ungdomarna ansåg vara det viktigaste i genomförda sportprojekt är de goda relationer med personalen de fått genom att de tillsammans deltagit i aktiviteter. På andra plats kommer det faktiska genomförandet av aktiviteten. Detta visar att betydelsen av goda förebilder och engagerade vuxna är stor. En grupp av kamrater är viktig för att bryta en livsstil med brottslighet och erbjuder en alternativ norm för beteende (a a).

I frågor som gällde gemenskapens betydelse var samtliga informanter i vår undersökning eniga om dess betydelse. Alla informanter betonade hur viktig gemenskapen är i klubben och menade att träningskamraterna och tränarna stod dem nära och hade betydande roll i deras liv. Detta var återkommande även i frågor där vi inte specifikt frågade efter gemenskapens betydelse. Det framkom från några av informanterna att träningen i sig är viktig men att gemenskapen är minst lika viktig. Utövarna skulle aldrig byta klubb eftersom de kände en samhörighet med sina träningskamrater och tränare. Samhörigheten har alltså ett mycket högt värde för ungdomarna. Samir sa vid ett tillfälle i intervjun så här:

“Det sociala betyder jättemycket, jag tror att utan det sociala och gemenskapen tror jag inte personen hade utvecklats. För att det är på grund av medmänniskor som vi utvecklas i sporten, på grund av han man spärras med varje dag på träning, den här personen ger råd och ger råd tillbaka och det bildas ett band mellan dem. Det bildas en positiv krets mellan dem som ger dem motivationen att de har någon att gå mot med samma mål. De ger varandra stödet att komma fram till målet”. (Samir)

Det Samir uttrycker är att den sociala gemenskapen bidrar till en positiv personlig utveckling som motiverar. Spencer (2014) beskriver hur det bildas starka emotionella vänskapsband mellan träningspartners. I den ständiga träningen hjälper utövarna varandra att utvecklas och utgör en positiv del till förbättring för varandra (a a). Gemenskapen är alltså viktig av olika anledningar. Utifrån teorin om risk- och skyddsfaktor kan denna del vara ett betydande skydd i ungdomars liv. Ett starkt socialt nätverk kan vara utvecklande på så sätt att det utvecklar den sociala kompetensen. Detta utvecklar förmågan att samarbeta och ta hänsyn till andra människor. Denna sociala utveckling kan vara en skyddsfaktor som främjar deras utveckling när det gäller sociala relationer (Hagström et al, 1999). Vidare kunde vi även genom våra observationer uppleva den sociala kompetensen då samtliga av ungdomarna var vänliga och gav ett bra intryck på oss. De var ödmjuka och respektfulla i bemötandet.

6.1.4 Tränaren som annan vuxen

En stor del, nämligen 78 % av ungdomarna i BRIS undersökning av idrottens sociala betydelse har en ganska bra eller mycket bra relation till sina idrottsledare. Abdullah lyfter upp tränarens betydelse i sitt val att stanna kvar i klubben och sporten:

“Jag har nog slutat alltså kanske tio gånger. Alltså, jag slutar typ så, ibland jag slutar i två veckor och så går jag och gör dåliga saker och sen kommer jag tillbaka efter två veckor. För min tränare ringer mig alltid så säger han: Vart ska du? Vad gör du? Varför kommer du inte och tränar? Sen kommer jag. Det längsta avbrottet har varit tre månader någon gång. Men sedan kommer jag tillbaka och tränar som vanligt. Han har alltid ringt. Till sist ringde han mina föräldrar och sa: Säg till Abdullah att komma. Så ja, jag kom. Det känns bra alltså! Han är tränare så. mentor, vän! Alltså, du kan snacka om allting med han. Om folk, vad som händer ute, kompisar, Han är alltid där! Så ja, det känns bra att ha honom”. (Abdullah)

Kontakten med engagerade vuxna i en meningsfull fritidsaktivitet är en skyddsfaktor vilken väger upp bristande förhållanden i hem och skola. Stödet från vuxenvärlden behöver ge tydliga gränsdragningar och reaktioner när ungdomen överskrider gränser. Att den unge har en relation och kan känna tillit och förtroende till en vuxen är av stor vikt för ungdomens psykiska och sociala hälsa. Närvaron av vuxna förebilder är speciellt viktig i utsatta områden, då det finns ett behov av vägledning, vänskap och förebilder. En sådan vuxen kan motivera, inspirera och påverka ungdomar till att utvecklas i en fritidsaktivitet och få en inre trygghet (Hagström et al, 1999).

Ett annat teoretiskt antagande är att förebilder till deltagare i idrottsaktiviteter är faktorer med betydelse för minskad ungdomsbrottslighet. I stället för ett brottsligt beteende fostras ungdomen i idrottsaktiviteten till andra värden och beteenden vilka är accepterade av samhället. Deltagandet kan ha en socialiserande effekt på individen. Tränaren eller coachen kan utgöra en sådan god förebild genom att förmedla dessa värden. En tränare behöver ha karaktärsegenskaper såsom att kunna sätta en god atmosfär, visa ömsesidig respekt och aldrig besvara aggressivt beteende med aggression (Nichols, 2007).

Många av de unga deltagarna i Frontier MMA är själva instruktörer för barn- och ungdomsgrupper. De berättar att huvudtränaren lär dem hur de ska vara och vad de ska säga och sedan gör de likadant för de yngre deltagarna. Utövarna får lära sig att ta ansvar, vara ett gott exempel och hjälpa barnen i deras träningspass. Det är mycket tydligt att det goda exemplet huvudtränaren utgör, har en stor betydelse för ungdomarna på sätt som främjar deras attityder. Tränaren har en viktig roll i att vara en trygghet för MMA-utövarna på klubben i Rosengård. De intervjuade har fått stort stöd av honom och ser att han haft en god påverkan i deras liv. Stödet kan leda till att de unga bygger upp en motståndskraft, resiliens, för att ha något att luta sig mot när det är tungt på andra områden (Ungdomsstyrelsen, 2007). Motståndskraften blir ett skydd för ungdomen och ett exempel att följa.

“Speciellt i Rosengård som är ett väldigt utsatt område i medias och politikernas perspektiv, så tycker jag att det är viktigt att bygga upp förebilder för dessa barn här. Jag ser det ofta, de har inte någon förebild, någon att se upp till, föräldrarna lämnar dem ute på gatan och de får göra vad de vill. Det börjar med en klubb i munnen sen blir det cigaretter sen blir det knark från knark till jag vet inte vad, till kriminalitet och bedrägeri byggs det upp. Men med MMA börjar det med att någon bjuder in dem till denna sport sen bygger de upp det och bygger upp det och utvecklas och utvecklas

till något positivt. Så jag tycker att speciellt i ett sådant här område är det perfekt”.
(Samir)

Samir beskriver att barn i Rosengård behöver goda förebilder för att ta efter ett gott beteende med goda vanor. Han menar att klubben är en motpol till kriminell verksamhet och att träningen är något positivt för ungdomars sysselsättning och utveckling. De intervjuade tränarna bekräftar denna bild av ungdomar i behov av förebilder. De berättar att de sett ungdomar utvecklas och lyckas på andra områden i livet genom det stöd de fått i träningen. Tränarna beskrev att de känner att de är behövda. En av de äldre tränarna uttryckte hur han kände att han hade ett ansvar för den kommande generationen. Han gör en insats för samhället och flera generationer när han motiverar och formar dem till att ha en positiv inställning till livet.

6.1.5 Identitet

I ungdomstiden skapas identitet genom sociala relationer och att tillhöra en grupp är en betydande del i sökandet efter sig själv. En annan faktor såsom självkänsla är en viktig del i processen av identitetsskapande i en ungdoms liv (Spencer, 2009). De intervjuade ungdomarna pratade om att de känner sig säkra när de går ut på gatan. Andra uttryck är att de känner att de inte behöver bevisa något genom att slåss. Det visar att de har hittat en säkerhet och en trygghet genom verktyg de fått i träningen. Sådär uttrycker Samir om vad MMA har gett honom;

“MMA har gett mig självkänslan att vara den jag egentligen är, att vara mig själv, att vara jag, att inte skämmas över min identitet och att visa mig; att jag inte är försvarslös”. (Samir)

Det Samir ger uttryck för är något många ungdomar kämpar med, nämligen att stå upp för sin egen person, våga vara sig själv och visa det för världen. En av de äldre intervjuade tränarna berättade att han ger sina ungdomar trygghet och formar dem att bli duktiga medborgare. En sådan miljö ger förutsättningar för unga människor att växa, att formas och bli trygga i sig själva.

Spencer (2009) skriver om hur inläringen av olika kroppstekniker leder till en specifik Mixed Martial Arts-identitet. Träningen formar utövarnas kroppar, vilket påverkar hur de ser på sig själva och hur andra ser på dem. Den kanske viktigaste delen i MMA-utövares skapande av en identitet är förvärvandet av habitus, när olika kampsports-stilar tar form i individen. I MMA är inte den estetiska sammansättningen av kroppen det viktiga, utan vad kroppen kan göra. I sin studie vittnar Spencer (2009) om att alla informanter i hans studie medger att de tuffaste, mest framgångsrika utövarna av MMA, är de mest trevliga och ödmjuka personerna utanför ringen. Detta skiljer sig från hur vissa författare framställer MMA-utövaren, med en association till vapen och våldsamhet. Det finns inte en homogen MMA-identitet, men en olikhet i MMA-utövares identitet. En utövares identitet avslöjas genom kroppen såsom blåmärken, skrapsår och kanske mest tydligt, blomkålsöron. Med den ökande populariteten för MMA genom TV-shower såsom “The Ultimate Fighter”, blir MMA-utövare igenkända på grund av sitt utseende. Detta gör identiteten synlig inte enbart för andra utövare, utan även för andra människor utanför sporten. Det som associeras till en MMA-utövares utseende ger en tuff karaktär och status (a a).

6.1.6 Sammanfattning

I det första huvudtemat redovisades upplevelser som påverkar livsvillkor. Resultat och analys visar på att ungdomar valt MMA som idrottsaktivitet för att den är spännande och rolig. Vidare kunde vi se att den fysiska och mentala träningen är krävande och att detta leder till en personlig utveckling på så sätt att ungdomarna får anstränga sig hårt för att lyckas. De olika teknikerna i sporten gör att ungdomarna hela tiden måste vara fokuserade och på ett effektivt kunna använda sin kropp och hjärna för att framgångsrikt vinna över sin motståndare. Den faktor som var bland de viktigaste för ungdomarna var gemenskapen i klubben. Denna gemenskap kan vi se är en betydande skyddande faktor i ungdomars liv på så sätt att den bidrar till en sammanhållning och utvecklar och motiverar ungdomarna. Stödet från annan vuxen så som tränaren kan komplettera när det brister på andra områden i ungdomarnas liv och bidrar positivt för deras psykiska och sociala hälsa. Sist visar vårt resultat att MMA bidrar till en identitet som kännetecknas av självsäkerhet och inre styrka hos ungdomar. Både tränare och deltagande ungdomar upplever alltså att MMA påverkar deras livsvillkor på ett positivt sätt genom nämnda faktorer.

6.2 Skydd mot sociala problem

Risk- och skyddsfaktorer beskriver som tidigare nämnts faktorer i människors liv som kan innebära risk respektive skydd för deras utveckling. Om ungdomar har ett intresse, känner att de brinner för något och dessutom är bra på det de gör, kan detta bidra till att ungdomarna på ett mer framgångsrikt sätt kan hantera yttre och inre svårigheter. Vidare tyder tidigare forskning på hur en idrottssysselsättning kan vara ett betydande skydd för ungdomar som befinner sig i riskmiljöer (RF & BRIS, 2005). Intervjuerna gav oss ett resultat där utövare och tränare uttrycker att MMA ger dem något mer än bara en fysisk idrottssysselsättning, att MMA faktiskt är mer än bara våld (Stenius, 2014). Samtliga av informanterna uttryckte MMA som en meningskapande aktivitet. Meningsfullhet innebär känslan av att livet har en mening och att allt som händer, bra som dåligt, har en betydelse. Individer med hög känsla av meningsfullhet kan hantera händelser i livet på ett bättre sätt än de som inte har det (Andersson & Andersson, 2012). I följande citat uttrycker Abdullah hur meningsfull MMA är för honom:

“Ja, det är mitt allt! Alltså, om jag inte hade tränat hade jag inte varit jag. Jag hade inte suttit här. Jag hade varit problem! Det har hjälpt mig med allting. Med hur jag är, med hur jag kontrollerar min ilska, hur jag gör allting! Det är allt! Det har förändrat mig till hundra procent”. (Abdullah)

Vidare kan vi se hur Abdullah upplever att MMA har hjälpt honom att kontrollera sig själv och förändrat honom till det positiva. Abdullah och de andra informanterna är bosatta i Rosengård som är ett socialt utsatt område med låg ekonomisk status. MMA-klubben Frontier, vilken i denna undersökning varit studieobjektet, ligger lokaliserad i området. Något som är förknippat med riskfaktorer är ungdomar som är bosatta i socialt utsatta områden. Hagström (1999) belyser betydelsen av risk- och skyddsfaktorer för ungdomar som växer upp i dessa områden. Han menar att olika funktioner kan verka skyddande i utsatta situationer och skydda ungdomar från en ogynnsam utveckling. Intressen kan vara en sådan funktion då det exempelvis kan stärka ungdomars självförtroende. En skicklighet inom ett intresse stärker den skyddande faktorn (Hagström et al, 1999).

Fritiden då ungdomar kan göra det de vill, kan innebära både en riskfylld tid men också en tid full av möjligheter. Fritiden kan vara en risk på så sätt att tiden kan spenderas i ett negativt umgänge och negativa aktiviteter. För ungdomar som dessutom inte finner sig tillrätta i

skolan blir fritiden den centrala tiden i deras liv, alltså en viktig tid. Det finns risk för en accelererande negativ utveckling för de ungdomar som varken i skolan eller på fritiden finner mening och struktur. Om de dessutom har en hemmamiljö där de inte får uppmuntran och stöd, växer riskfaktorerna ytterligare. Om fritidsaktiviteten ger ungdomar ett sätt att utveckla social kompetens, bra socialt nätverk och ett intresse kan detta fungera skyddande och stärkande vad gällande livsvillkor (Hagström et al, 1999).

Många av informanterna beskrev hur de tidigare varit inne på fel spår i livet på så sätt att deras liv har bestått av dåligt umgänge där de tillsammans har hittat på aktiviteter som inte är bra. Tränarna beskrev samma tendenser och menade att MMA håller ungdomarna borta från gatan. I utförandet av MMA får de utföra en fysisk aktivitet, samtidigt som sporten är spännande och utmanande. Det som ungdomarna tidigare sökt genom dåligt umgänge och kriminella handlingar har istället ersatts med en meningsskapande aktivitet. MMA bidrar för dessa ungdomar till en sysselsättning där de får umgås med andra ungdomar med samma mål och där de blir fysiskt och mentalt trötta. De ser därför ingen anledning att söka detta på annat sätt. På vilket sätt detta kan vara ett skydd mot sociala problem diskuterar vi vidare i detta avsnitt.

6.2.1 Självförtroende och självkänsla

Deltagande i en idrott leder traditionellt sett till ökad självkänsla. Med utförda prestationer inom idrotten ökar även självförtroende för individen. En studie Nichols (2007) hänvisar till visar att prestationer individen vinner genom sporten, är unika för det sammanhanget, och kan inte införskaffas genom utbildning eller andra situationer som ger social status (a a).

“The sport can be a way of maintaining status and respect amongst peers without actually having to fight on the streets” (Nichols, 2007, sid. 10).

Flera av informanterna pratade om just detta, att träningen har gett dem en ökad självkänsla vilket ger en trygghet i sig själva och signalerar något till omgivningen. Abdullah beskriver det så här:

“När du är här, och sedan du går ut, så vet du att du inte behöver bevisa något för någon”. (Abdullah)

Även Samir känner trygghet när han går ut, vilket är en effekt av ett självförtroende han fått från träningen.

“Jag kan verkligen försvara mig, både mentalt och fysiskt att jag inte behöver vara rädd för att gå ut på gatan och tänka att: Tänk om man blir rånad eller tänk om någon vill slå mig. Man tänker alltid att man fått självförtroendet när man ser processen i träningarna”. (Samir)

Den nyvunna självkänslan kan utgöra en motståndskraft, resiliens, i ungdomens liv och skapa ett skydd mot att hamna i ett negativt beteende kring de sociala relationer där ungdomen befinner sig (Ungdomsstyrelsen, 2007). Individens vunna prestationer i sporten kan lätta anspänningar från den sociala omgivningens förväntningar och hur hon ska uppnå dessa. Dock uppnår inte alla en sådan nivå med prestationer och det kan bli problematiskt när individen av olika anledningar förlorar sin förmåga att prestera (Nichols, 2007).

Självkänsla hör samman med till vilken grad individen upplever att hon har kontroll eller känner maktlöshet inför att kunna påverka resultatet av faktorer bestämda utifrån. Studier

visar att deltagande och vunna prestationer inom sport kan bidra till en ökad känsla av kontroll och att den upplevda självförmågan kan överföras till andra områden i livet. Nichols problematiserar detta genom påståendet att en ökad känsla av kontroll i sociala relationer kan leda till att en kriminell ungdom blir en mer kunnig brottsling. En förbättring i kondition kan resultera i att ungdomen blir mer kapabel till kriminella handlingar. Att utveckla dessa egenskaper behöver alltså inte betyda att de kriminella handlingarna upphör. Den höga självkänslan och den inre känslan av kontroll är dock faktorer som kan leda till att individen tar kontroll över sitt eget liv och går mot en positiv utveckling. En uppfattning är även att faktorer kopplade till hög självkänsla kan leda till andra förtjänster såsom minskad brottslighet. Det är av vikt att få förståelse för funktionen av dessa faktorer, exempelvis att god självkänsla kan minska vårdslöst beteende hos individer och grupper (Nichols, 2007).

6.2.2 Livet utanför sporten

Den ökade självkänsla och självförtroende som informanterna beskrev är något de även tar med sig ut i livet utanför sporten. Denna utvecklade kompetens är något som kan komma till nytta på andra områden i livet. Kian beskriver i nedanstående citat att hans erfarenhet av att vara tränare på klubben även gett honom hjälp i sitt arbete som lärare på en skola:

“Jag började med att hålla en klass här på klubben. Jag var sexton år när jag började vara instruktör. Och det lärde mig om: Okej, hur jag måste vara, hur jag måste kunna anpassa allting, anpassa språket, anpassa kroppsspråket. Det lärde mig jättemycket, till att idag jag kan hur enkelt som helst hålla en lektion på en skola, utan några problem”. (Kian)

Följande citat ger vidare en tydlig metafor för hur MMA blir en del av livet och som även har betydelse på andra områden i livet.

“Men MMA gav mig ändå mycket. Den gav mig en del av livet, en pusselbit i livet. Det finns fler pusselbitar i livet som skolan, privata livet, gatan, man kan lära sig överallt, från alla ämnen. I skolan t.ex. man lär sig något på matten, man lär sig något från biologin, man lär sig något från idrott och det byggs upp till ett helt pussel, alla pusselbitar läggs ihop. Samma sak med MMA, det är en pusselbit”. (Samir)

Det Samir uttrycker är hur MMA är en pusselbit i hans liv där hela pusslet består av olika delar i livet. Om MMA-pusselbiten kan vara ett skydd kan detta ha betydelse på andra områden i livet. Samir berättar vidare att han utvecklats som människa och att MMA har gett honom förmågan att utveckla andra. Han får självförtroende när han ser processen i träningen. En annan mycket talande bild han ger är en jämförelse med BJJ, att det i varje lås finns en utväg. Han jämför en kampsports-stil med när det kommer svårigheter i livet, att det alltid finns en utväg och genom att kämpa och tänka strategiskt är det möjligt att komma igenom det. Många av informanterna menade att de sociala framgångarna som sporten inneburit gett framgång även i skolan. Tarik tänkte tillbaka hur hans skolprestation såg ut innan han började träna MMA och jämförde det med sina betyg idag, och sa såhär:

“Jag har inte riktigt tänkt på det så mycket men mina betyg förbättrades faktiskt i samband med att jag tränade MMA och det måste ha någon koppling. Jag menar, jag gick från att vara godkänd i mina ämnen, jag hade inga liksom toppbetyg, till att helt plötsligt skjuta ifrån och ha väldigt bra betyg. Det måste ha någon koppling. Så ja, det hjälpte mig i skolan, det borde kunna hjälpa andra människor i skolan också, och i jobbet, kanske”. (Tarik)

Det Tarik uttrycker är att sedan han började med MMA har hans skolprestation blivit bättre. Det som Kian, Samir och Tarik talar om, visar på att en positiv utveckling i sitt fritidsintresse även kan hjälpa till med positiva utvecklingar på andra områden i livet. Genomgående i detta avsnitt visar att olika utmaningar inom sporten bidrar till en personlig utveckling på olika plan. Det ungdomarna berättar är ett bra exempel på den undersökning RF och BRIS genomfört om idrottens sociala betydelse. Idrottsutövande kan leda till att en ungdom känner sig nöjd med livet, får en ljusare framtidstro och upplever sig mindre stressad (RF & BRIS, 2005).

6.2.3 Struktur och disciplin

Informanterna betonade många gånger vikten av disciplin för att kunna bli en bra MMA-utövare. Inte minst tränarna menade att om ungdomarna inte sköter sig, kan de inte heller vara kvar på klubben och träna. Ungdomarna måste komma till träningarna, äta rätt, få sömn och ha andra goda vanor som krävs för att träningen ska vara effektiv. Allt detta innebär att ungdomarna bygger upp en struktur i sina liv för att kunna vara kapabla att bli disciplinerade inom MMA. Struktur är en viktig del i människors vardag, inte minst i barn och ungdomars liv. Strukturen är viktig då människor vill kunna förutse vad som kommer hända i deras liv. Yttre och inre information som kan dyka upp måste hanteras och begripas. KASAM beskriver att graden av begriplighet avgör förmågan att hantera händelser i livet och för detta behövs en strukturerad livsstil (Andersson & Andersson, 2012). Disciplin enligt tränarna på Frontier betyder vidare att ungdomarna inte tillåts bruka våld utanför träningen, syssla med kriminella handlingar eller bruka alkohol och droger. Skulle detta komma till tränarnas vetskap kan det innebära att ungdomarna blir avstängda från klubben. Ungdomarna måste alltså vara disciplinerade och bygga upp en struktur i sina liv för att kunna fortsätta med sporten. Abdullah, en av de ungdomar som valt att satsa på MMA, förklarar denna disciplin och struktur i följande citat:

“Alltså, du vet, om någon puttar dig, jag behöver inte slåss med han, för jag vet vad jag kan göra. Så jag behöver ingenting sådant. Sedan kan du inte dricka, för det förstör träningen. Du kan inte röka, du kan inte äta dåligt och du kan inte var ute sent för du måste sova och sådant för att vakna tidigt för att träna”. (Abdullah)

Den disciplin och struktur som Abdullah uttrycker ingår i MMA och kan vara en skyddande faktor för ungdomar då den struktur som krävs, ökar graden av begriplighet. Har en individ hög grad av begriplighet, kan det innebära en större förmåga att hantera händelser i livet (Andersson & Andersson, 2012).

“Jag är kapabel till att göra det här. Bara för att någon beter sig illa så ska jag inte sjunka till den här personens nivå och börja slåss och göra en större konflikt och sen förlora min träning. Så jag går hellre därifrån, jag mår bra. Jag vet att jag alltid kan gå tillbaka till min träning och fortsätta göra det jag älskar att göra. Så det har fått mig att verkligen tänka efter jättemycket, vartenda steg jag tar: Amen okej, shit, är det verkligen rätt? Kan jag förlora min träning, kan jag förlora någonting? Tänk, det minsta lilla jag kan förlora, då backar jag ifrån. Nej, det är ingenting bra för mig”. (Kian)

Det är Kians ord om vad MMA har betytt för honom i sitt privata liv. Inställningen han har fått genom sitt deltagande i Frontier visar en mogenhet att vilja göra det han vet är rätt för honom själv och andra människor. Han var tidigare inblandad i slagsmål och hade ett dåligt

umgänge, men med den mening han fann i MMA ville han inte gå tillbaka till destruktiva handlingar och på så sätt mista det värdefulla i sin fritid.

En liknande resa har MMA-profilen Alexander "The Mauler" Gustafsson gjort, vilket han berättat om i flera sammanhang. I de betydelsefulla faktorerna som ledde till förändring i hans fall fanns ansvar och struktur. Återkommande i hans och våra informanternas berättelser är att gå ifrån rastlöshet till att ha en hobby och ett mål. Gustafsson säger att han behövde ha struktur i sitt liv och att MMA gav honom det (Göteborgsposten Sport, 2014).

6.2.4 Ansvar, engagemang och mål

Som nämnt tidigare drivs ungdomarna vi intervjuat av mål, och för att nå dit krävs ett ansvarstagande och engagemang. De tränar ofta och lägger ner mycket tid och energi på att utvecklas. Ansvarstagandet och engagemanget för att nå sina mål kan vara en skyddande faktor.

"Det är ju rätt krävande men jag tycker det är rätt kul också. Det är ju anledningen till att jag tränar och anledningen till att jag fortsätter. Jag har en dröm om att jag en dag ska till UFC liksom. Och att fightas i UFC, den drömmen jagar jag liksom. Varje dag är jag här och tränar och så. Så det är vad som driver mig till att fortsätta träna". (Tarik)

Tariks ord om varför han tränar MMA ger en talande bild om en ungdom med tydliga mål och något att kämpa för. Han log mycket när han talade om drömmen att en dag tävla i UFC. Det märktes att han älskar det han gör och att han känner mening med sin tillvaro. Att känna mening är en viktig skyddsfaktor vilket har räddat både unga och äldre från att känna att livet är meningslöst (Andersson & Andersson, 2012). För många av de intervjuade ungdomarna är det drömmen att bli bäst som driver dem till att fortsätta lägga ner tid och energi på sin fritidsaktivitet.

Idrottsaktiviteter kan locka unga människor att delta och när de sedan blir mer engagerade kan aktiviteten bli en betydelsefull del i deras liv vilket kan leda till god hälsa (Nichols, 2007). På frågan vad gemenskapen i MMA betyder svarade alla informanter att det har inneburit bättre umgänge och de har därför hållit sig borta från dåligt umgänge och att springa runt på gatan och göra dåliga saker. Engagemanget i en idrottsaktivitet kan alltså vara en direkt skyddande faktor för ungdomar som tidigare haft ett destruktivt umgänge och utfört brottsliga handlingar. Det är som tidigare nämnts inte accepterat att slåss utanför klubben och om en ungdom begår olagliga handlingar blir han avstängd. Alla är välkomna till klubben, även om du har en kriminell bakgrund, men när du blir medlem är det nolltolerans mot brott och kriminalitet.

Flera av informanterna är instruktörer för grupper med barn och ungdomar som tränar i klubben. Kian som är en av dem, säger att det har lärt honom att ta ansvar, och även lärt honom att kunna anpassa träningen för att den ska vara pedagogisk. Han har grupper med nybörjare, där träningen måste anpassas till att förstå avancerade tekniker med mer enkelt språk och metoder. Det finns även grupper med personer på en högre nivå som han leder, där han behöver tänka ut metoder utifrån vad eleven vill lära sig. Kian säger att han älskar att lära ut tekniker och att det även är utvecklande för honom själv att vara instruktör.

Det medvetna lärandet i en strukturerad verksamhet med vuxna ledare utgör ofta en positiv social utveckling för ungdomar (Ungdomsstyrelsen, 2007). Informanterna som instruerar

grupper upplever det som mycket positivt att få leda grupper, även om det ibland är en utmaning med livliga barn. De tycker att det är roligt att få se barnen utvecklas och lyckas på tävlingar och lärandet är givande och ger något till deras egen utveckling i MMA. Deltagarna blir instruktörer när de får förtroende från huvudtränaren vilket betyder att de unga förutsätts att ta ansvar och att leda andra. Tilliten de unga får från huvudtränaren förs sedan vidare på de yngre, och bildar på så sätt en positiv spiral av lärande, ansvar och förtroende. De yngre ser även upp till de äldre som blir förebilder för barnen. Utifrån våra observationer på klubben var det en tydlig positiv stämning mellan instruktörer och elever vilket är en förutsättning för att barnen ska känna sig trygga och vilja komma tillbaka till träningen. Engagerade instruktörer leder till engagerade elever och träningslokalen blir en positiv plats att känna harmoni och livsglädje.

6.2.5 Sammanfattning

Det andra huvudtemat behandlar hur MMA kan vara ett skydd mot sociala problem. Det var i vårt resultat genomgående hur MMA bidragit till ett styrkt självförtroende och ökad självkänsla. Denna ökade känsla av självförtroende och självkänsla tar ungdomarna med sig ut i livet utanför sporten och är ett skydd på andra områden i livet såsom i yrkesliv och skolprestation. Sporten kräver struktur och disciplin vilket påverkar ungdomarnas tillvaro på ett sådant sätt att de inte tillåts syssla med kriminella aktiviteter, droger och alkohol. Sådana aktiviteter bidrar till avstängning från klubben. Vidare måste de äta rätt och få tillräckligt med sömn för att kunna prestera på träningspassen. Detta bidrar till ett skydd mot den risk som de nämnda aktiviteterna kan innebära. Vi kunde vidare se hur drömmar och mål driver ungdomarna framåt i en positiv utveckling. Ansvar och engagemanget som utövare och även instruktör innebär bidrar till att ungdomarna tror på sig själva. Detta fungerar som skyddande faktorer för att verka främjande mot sociala problem.

6.3 Kritiken mot risker med utövandet

MMA ifrågasätts som sport och kritiken handlar om att sporten är farlig och våldsam. Som nämnts tidigare i studien finns det en stor medicinsk kritik mot MMA där kritikerna menar att utövandet kan innebära allvarliga mén. Skadorna kan innebära tillfälliga skador så som hjärnskakning, frakturer och sträckningar. Vid kast kan utövare drabbas av nack- och ryggsador av olika grader och vid slag, sparkar och grepp kan i värsta fall organ skadas, såsom hjärtinfarkt. Dock riktar sig den största kritiken mot de långsiktiga skadorna som uppkommer i samband med slag och annat våld mot huvudet under en längre tid (Regeringen, 2003).

Garcia och Malcolm (2010) skriver i sin artikel att fördomarna ofta handlar om att MMA-utövare är aggressiva och ute efter att skada sina motståndare. Den våldsamma karaktären på sporten väcker starka känslor och åsikter. Detta gör att MMA har haft svårt att bli accepterad och erkänd som en sport. Dock säger forskning som ger en positiv bild av MMA's betydelse, att uttalanden ofta grundar sig på påståenden som saknar forskning och motståndet är därför inte medicinskt utan handlar om moralpanik. Idrottsforskning med positiva resultat gällande hälsa, glöms ofta bort när det gäller MMA (Garcia & Malcolm, 2010). MMA tilltalar oftast unga män, vilket uppmärksammades även i klubben Frontier. Stenius (2014) beskriver att denna sport lockar unga män för att den ger dem något de inte får någon annanstans. Våldet inom MMA kan se okontrollerat ut men är i själva verket en välstrukturerad säkerhetsapparat. Han menar att i sporten tillåts utövarna utföra kontrollerat våld till skillnad från livet utanför sporten där de styrs av regler, lagar och tabun gällande våld (a a).

Vi ställde frågor till informanterna som gällde kritiken och fördomarna som är riktade mot MMA, hur de ser på det och hur de ställer sig till de risker som finns med utövandet. Samir berättar om sin nuvarande bild av MMA respektive den bild han hade innan, utifrån vad media förmedlat:

“Det finns många fördomar och media ger en bild till oss som vi uppfattar som verklighet och jag tycker själv att som människa ska man se verkligheten från sitt egna perspektiv och sedan bedöma. Inte att man ser det från en tv skärm och sedan bedömer verkligheten från deras perspektiv. Jag tycker att det är mycket viktigt att man ser det från sitt egna perspektiv och sporten i sig. Jag hade också lite fördomar innan, att det är farligt och ser brutalt ut men när jag väl började träna MMA så såg jag att mina fördomar inte har något värde”. (Samir)

Samir illustrerar tydligt att människor kan få en uppfattning av ett fenomen via olika kanaler såsom media. Han menar att det är viktigt att bilda sig en egen uppfattning om MMA, utan att på förhand döma ut den.

6.3.1 Ställningstagande till skaderiskerna

Vi ställde frågor till informanterna som gällde kritiken och fördomarna som är riktade mot MMA, hur de ser på det och hur de ställer sig till de risker som finns med utövandet. Svaren gällande skaderiskerna var väldigt lika. Många av informanterna var medvetna om riskerna och erkände att utövandet kan vara ett hot mot hälsan. De menade dock att det finns risker med alla sporter och att olyckor kan hända överallt. Tarik gjorde följande utlägg i samband med frågan om skaderiskerna:

“Skador förekommer i alla sporter liksom. Och det är sådant som man får ta. Och detta har gett mig väldigt mycket liksom så att jag är beredd på att ta några skador här och där för att få fortsätta liksom.” (Tarik)

Här lyfter Tarik upp sin medvetenhet om skaderisken samtidigt som han avdramatiserar det genom att säga att skador sker inom alla sporter. Vidare menar han att sportens positiva betydelse väger upp de negativa följderna utövandet kan ha.

Spencer (2014) menar att MMA-utövare genom träning lär sig att förstå hur sin motståndare kommer handla, och att dra sig undan för slag. Sinnena, muskler och organ samarbetar på ett sätt som gör utövaren skicklig att känna av motståndarens nästa drag och undvika att bli slagen. Kroppen behöver snabbt göra en undanmanöver och improvisera för att förhindra att motståndaren tar över kontrollen (Spencer, 2014).

“Jag tänker inte på kritiken så mycket och vad andra säger och tycker om MMA. Man kan skada sig i vartenda sport, fotboll, man skadar sig i basket man kan skada sig. Här också kan man skada sig, men är man bara uppmärksam och försiktig så går allt bra.” (Malek)

Malek menar att risker finns i alla sporter och att mycket handlar om hur pass försiktig man är i utförandet av sporten. Förmågan att undvika slag hör även samman med att förvara sig själv. Iakttagelser på Frontiers gruppträningar visar att MMA-utövarna lär sig att alltid skydda sitt huvud med sina händer och armar eller genom att i närkamp böja ner huvudet. På det sättet kan inte motståndaren komma åt huvudet eftersom det är förbjudet att slå mot bakhuvudet. Tarik delade en intressant iakttagelse att han tyckte alla poliser borde träna

MMA. De kunde då bli skickliga på att använda sin kropp som ett verktyg för att kunna manövrera våldsamma brottslingar, och på det sättet undvika att bruka vapen eller annat våld som kan skada den misstänkte. Han berättar att han sett en video på internet där en polis blir nedbrottad och tvungen att skjuta personen som brottar ner honom. Tarik säger att om den polisen hade tränat MMA, hade han aldrig blivit nertagen och personen som brottade ner honom skulle fortfarande ha sitt liv kvar.

För utövarna handlar MMA till stor del om att kunna försvara sig och undvika våld istället för att, som andra ser det, vara våldsam. Förmågan att hantera en våldsam situation ger en inre säkerhet och en skicklighet att undvika skador. Ett exempel på hur tankesättet kan se ut hos en MMA-utövare är Abdullahs svar på vad han tänker om skaderisken. Han sa att om han tänker på att det finns risk för att skada sig, kommer han sannolikt att skada sig. Fokus ligger på att göra sitt bästa och med den mentala inställningen kan man undvika skador. Abdullah berättade att hans knä svullnat upp och att han stukat foten, men inte haft fler skador. Han menade att det är större risk att få fler sådana skador vid promenad och jogging. Att få hjärnskakning eller liknande är ingenting han har tänkt på. Den mentala inställningen har en betydande roll för utövarna.

6.3.2 Fördomarna

Samtliga av informanterna pratade om fördomarna kring MMA och de var medvetna om att det från vissa håll i samhället ses som en oacceptabel sport. Några av dem hade någon gång under sin tid som utövare och tränare försökt bli övertygande om att sluta med MMA för att det är omoraliskt eller/och innebär en risk mot hälsan. En fördom som informanterna lyfte upp som de själva ofta får höra är att de som tränar MMA är aggressiva och är ute efter att skada varandra. Tarik berättar vidare gällande fördomarna:

“En fördom som finns är att alla som tränar MMA är aggressiva. Nu är ju inte jag aggressiv nu men, som sagt var så var jag ju aggressiv när jag var yngre. Och det är en fördom som jag har hört många gånger. Och sen att vi gillar att skada varandra på något sätt, och det tycker jag är helt fel. Jag tycker det är hemskt ifall någon av mina träningskamrater blir skadade.” (Tarik)

Tarik gör i detta citat det tydligt att påståenden om att MMA-utövare skulle vara aggressiva och ute efter att skada varandra inte är mer än en fördom. Stenius (2014) skriver i sin artikel att påståenden om att MMA skulle innebära brutalt våld handlar mer om okunskap. Ödmjukhet, respekt och ‘rent spel’ är istället viktiga ord inom denna sport. Det finns disciplin och tydliga regler inom sporten som ska säkerhetsställa säkerheten för de som utövar sporten (Stenius, 2014).

Många av de påståenden som riktar kritik mot MMA som sport, bygger alltså på okunskap om regler och utövande i träning och tävling. Informanterna på Frontier menade att fördomarna skulle försvinna om människor som kritiserar MMA deltog eller var åskådare på ett träningspass, för att på så sätt få en rättvis uppfattning av vad sporten går ut på.

6.3.3 Kampen mellan risk och skydd

Olika professioner har olika syn på riskerna med MMA-utövande. Vissa läkare menar att utövandet är en risk mot hälsan och vissa samhällsvetare menar att det istället är en risk att ungdomar är på gatan i brist på sysselsättning och meningsfull tillvaro (Ingvar, 2015; Stenius, 2014). Här ställs risk mot risk. En riskfaktor är en sådan faktor i en individs liv som innebär ett hot mot en positiv utveckling och påverkar livsvillkoren negativt (Ungdomsstyrelsen,

2007). Motståndare menar att MMA kan vara en riskfaktor för ungdomar på så sätt att utövandet kan innebära olika fysiska hälsoproblem. Motståndarna har alltså svårt att applicera MMA på den forskning om idrott som främjar folkhälsan (Regeringen, 2003).

Forskning om skaderiskerna inom MMA på professionell nivå visar dock att skadestatistiken är låg (Ngay, Levy & Hsu, 2008). Vidare säger forskning på området att MMA numera präglas av många utarbetade regler för att göra sporten säker och att utövarna innehar stor självbehärskning (Garcia & Malcolm, 2010). På grund av det utarbetade regelsystemet har MMA med tiden blivit säkrare, detta är något som både Garcia och Malcolm, Ngay, Levy & Hsu och Stenius skriver om (Garcia & Malcolm, 2010; Ngay, Levy & Hsu, 2008; Stenius, 2014). Utifrån vad forskningen säger kan alltså MMA anses innebära både risk och skydd, beroende från vilken synvinkel man ser på det. Risk på så sätt att utövandet kan leda till långvariga fysiska skador, skydd på så sätt att sporten har positiv inverkan ur ett socialt perspektiv. Våra informanter stärker både risk- och skyddsfaktorerna. De är medvetna om den medicinska risken men väljer samtidigt att fortsätta på grund av det positiva MMA medför, som många gånger har inneburit ett skydd i deras liv.

Europarådet gav år 1999 en rekommendation till medlemsländerna att verka för att minska våld i samhället. Vid den tidpunkten var cage fighting och andra kampsportsarrangemang som visar våld såsom underhållning, ett framväxande fenomen. Europarådet menade att dessa arrangemang inte visar respekt för mänskliga rättigheter och rekommenderade att dessa borde förbjudas. De framhöll att cage fighting och liknande kampidrottsarrangemang riskerar utövarns hälsa, innebär fara för åskådare och är kopplat till olagliga aktiviteter, såsom vadhållning (Regeringen, 2003).

Det framkom genom deltagarna på Frontier att många dröm var att en dag tävla på de största galorna. Kritiken mot dessa tävlingar var inget som skrämde dem eller fick dem att ändra åsikt. Till skillnad från Europarådets bedömning att dessa arrangemang strider mot de mänskliga rättigheterna menar informanterna i vår studie att ett deltagande i UFC är någonting positivt att sträva efter. Europarådets rekommendation är över 15 år gammal och samhällets syn på större kampsportsarrangemang kan ha ändrats, men det finns dock kvar ett motstånd mot dessa galor på grund av de verkar vara brutala. Informanterna förnekar inte att det kan se blodigt ut men hävdar att det alltid finns en respekt för sin motståndare.

Författaren till *Kampsport i fokus* (2003) menar att kampsportsklubbar i Sverige, vid tävlingar ska ta hänsyn till säkerhetsfaktorer såsom ålder, skydd och domare för att förebygga risken av skador. Om dessa föreskrifter uppfylles ska den föreliggande risken för skador räknas att ligga på samma nivå som andra idrotter. Skaderisken i kampsporter ska alltså vara accepterad i samhället (Regeringen, 2003).

6.3.4 Sammanfattning

Det sista huvudtemat belyser kritiken mot riskerna med att utöva MMA. Kritiken är till viss del byggd på fördomar, men det finns även en utbredd del som handlar om den faktiska skaderisken med utövandet. Detta gäller främst hjärnskador som vissa läkare menar är en risk att ta på allvar. Fördomarna handlar bland annat om att utövarna anses vara aggressiva och ute efter att skada varandra. Vårt resultat visar att det finns en medvetenhet om skaderiskerna hos ungdomarna, men att skador även kan ske i andra sporter och i vardagen. Ungdomarna menar att de positiva effekterna med MMA väger tyngre än de negativa riskerna utövandet kan innebära. Våra informanter bemöter fördomarna med att säga att de bygger på okunskap

då sportens centrala värderingar är respekt, ödmjukhet och 'rent spel'. MMA kan alltså innebära både en risk och ett skydd utifrån vilket perspektiv man ser det från.

7. SLUTDISKUSSION

I vår studie har det framkommit många intressanta aspekter kring MMA vilket har gett oss mer kunskap om sporten i sig och den existerande debatten. Studien har gett oss insikter om vad det innebär att vara en utövare och våra fördomar har förvandlats till kunskap. De upplevelser vi har fått ta del av genom intervjuer med deltagare i klubben Frontier MMA academy har visat på vilket sätt livsvillkor kan påverkas genom sporten. Faktorer såsom gemenskap, fysisk och mental träning, engagerade tränare och identitetsskapande är viktiga delar av de sociala aspekterna som framkommit i vår studie. Vidare har vi fått fram resultat som visar på hur MMA kan bidra till ett skydd mot sociala problem. Detta yttrade sig i hur utövarna uppfattar att de fått en bättre självbild, framgång på andra områden i livet såsom skola och sociala relationer. Utövandet har även krävt struktur och disciplin av ungdomarna och vi kan se att ett stort engagemang för sporten finns, där de drivs av målet att en dag stå på de stora arenorna. Vår studie präglades även av en stark kritik mot utövande av MMA, där skaderisker och fördomar har varit centrala och lett till intressanta analyser. Sammanfattningsvis kan vi se hur en sport med ett stort motstånd har stor positiv inverkan på många människors liv.

Under studiens gång besökte vi Frontier MMA academy vid fem tillfällen. Vi gjorde intervjuer, observerade gruppträningar, deltog i träning och fanns även med som åskådare vid ett tävlingstillfälle. Våra dagar på klubben gav oss en bild av en sport där alla är välkomna och som präglas av ödmjukhet och respekt. Vi kunde se att tränarna hade en stor roll och förmedlade disciplin och kärlek till ungdomarna. Den starka gemenskapen präglade atmosfären, vilket framkom inte minst under tävlingstillfället, då deltagarna peppade varandra och gav stöd. Det fanns en nyfikenhet på vad vi gjorde och man välkomnade oss att delta i träningen, vilket vi också gjorde. På träningspasset blev det ett faktum hur mycket teknik, struktur, fysisk- och mental styrka det ligger bakom utövandet. Genom olika grepp och tekniker kan man lära sig att manövrera sin motståndare på ett effektivt och oskadligt sätt. Efter att vi fått prova på träningen kände vi oss glada och stolta att vi hade lärt och upplevt något helt nytt. En av oss upptäckte dagen efter ett blåmärke hon fått på träningen och kunde inget annat än le och känna stolthet över sitt första MMA-blåmärke.

Det tydliggjordes också att det på klubben inte hade betydelse om man var kille eller tjej. Dock var majoriteten killar men tränarna uttryckte att de gärna såg att fler tjejer deltog. MMA är inte jämställt ur ett genusperspektiv eftersom det domineras av deltagande killar. Vi diskuterade orsaken till detta och menar att det kan bero på flera faktorer, en av dem kan ha att göra med de normer som finns i samhället. I vårt samhälle har det traditionellt sett inte förväntats av tjejer att de ska utföra våld. Det börjar dock synas fler tjejer både i träning och tävlingar vilket är positivt för sportens mångfald.

Det finns ett stort socialt engagemang på Frontier MMA academy där klubben går in och täcker medlemsavgiften för vissa ungdomar som inte har möjlighet att betala. Det finns en önskan från klubben att få ekonomiskt stöd från kommunen, vilket skulle vara relevant eftersom den ligger i ett socioekonomiskt utsatt område och verksamheten fungerar främjande för ungdomar. MMA har dock inte varit en socialt accepterad idrott i samhället, vilket vi tror har försvårat klubbens möjligheter att få ekonomiskt stöd. Det är problematiskt

att sporten inte är socialt accepterad eftersom den har många positiva aspekter som kunde hjälpa fler ungdomar till en positiv utveckling. Eftersom vår studie har visat att deltagande ungdomar har fått en bättre livssituation och utökat skydd mot sociala problem anser vi att MMA borde ses som en sport som alla andra. Enligt oss ingår MMA i den utbredda forskning som visar att idrott är hälsofrämjande och har en viktig social betydelse. Att sporten inte är socialt accepterad är också problematiskt då det leder till att det föds fördomar om utövarna.

I vår studie har fördomarna kring sporten kommit på tal många gånger. Påståenden om att MMA är brutalt och att utövarna är aggressiva är några av de mest centrala fördomarna. Utövarna får från vissa håll en stämpel om att de är våldsbenägna, kriminella och vill skada och slå ihjäl varandra. Dessa påståenden handlar däremot ofta om okunskap och tabun om våld. I ett samhälle där våldsutövande ses som normbrytande blir det svårt att acceptera MMA då den karaktäriseras av våld. Vi har i studien vid upprepade tillfällen mött på uttalanden om att motståndet mot MMA handlar om moralpanik. Det är omoraliskt att slåss, detta gör att oavsett de positiva effekter utövandet har, vilket framkommit i vår studie, är sporten oacceptabel. Vi anser att de positiva effekterna som MMA innebär borde sättas mer i rampljuset istället för att avvisa sporten. Det finns flera anledningar till att MMA blivit så populär som den blivit de senaste åren, den attraherar unga människor som söker spänning. MMA blir en arena där de under kontrollerade former får utföra det de inte får göra ute i samhället. Om detta håller ungdomar borta från destruktiva aktiviteter, som det faktiskt finns exempel på i vår studie, så tjänar både individer och samhälle på att MMA-utövandet uppmuntras.

De flesta påståenden om sportens skaderisker är ofta uttalanden i media som saknar förankring i evidens. Vi hade svårt att hitta pålitlig forskning som stödjer dessa argument. Den forskning vi hittade visade att skadestatistiken är relativt låg i relation till andra kampsporter. Vissa föreställningar om skaderiskerna lever kvar från den tiden då MMA inte hade ett utbyggt regelsystem. Nu är MMA en sport som styrs av regler, läkarkontroller och domare som agerar snabbt under matcher. Den medicinska kritiken mot skaderisker ska naturligtvis inte nonchaleras, tvärtom behövs mer forskning på detta område för att MMA ska kunna fortsätta utveckla en säkerhet för dess utövare. Vi ser ännu inte fullt ut dess fysiska konsekvenser för utövare av sporten eftersom det är en relativt ny träningsform. Vi hoppas såklart att sporten kan bli ännu säkrare så ungdomars positiva utveckling kan säkras ytterligare.

Vi ställde oss också frågan om läkarnas auktoritet har varit en anledning till att kritiken mot MMA har fått en så pass stor plats som den faktiskt har. Eftersom läkare har en medicinsk kompetens och en hög social status i samhället kan kritiken bygga på en underliggande maktstruktur. MMA-utövare har ofta inte en maktposition i samhället eftersom MMA inte ännu är helt socialt accepterat. Detta kan innebära att de förminskar läkarnas auktoritet som ett sätt att försvara sporten. Vi ser två starka motpoler som krigar mot varandra, idealet är istället om dessa två fält kunde mötas och skapa en dialog.

Vi är medvetna om att det har stor betydelse att våra informanter enbart består av utövare och inte avhoppare. Om informanterna inte hade gillat sporten och ställt sig negativ till den, hade de inte heller utövat den. Vi ställde oss själva frågan om informanternas uttalande baserades på det de trodde vi ville höra och/eller om de var positiva pga. av det starka motstånd de ofta får möta. Att de tydligt tagit ställning kan också bero på att de inte är kritiska, utan endast vill utöva sporten för att de gillar den, och inte har tänkt på dess konsekvenser. Vi har därför under undersökningens gång haft kritiska ögon och öron och varit medvetna om tränarnas

och ungdomarnas inställning. Det hade varit önskvärt att även intervjua avhoppare för att få reda på vad det var som fick dem att sluta. Vi anser dock att vårt metodval har gett oss relevant, värdefullt material med fylliga och informationsrika svar som behövs för att uppfylla syftet och besvara våra frågeställningar. Vidare kunde vi läsa oss till liknande berättelser i tidigare forskning som utförts på området vilket ökar reliabiliteten i vår studie.

I början av denna studie ställdes bland annat frågan om MMA är kontrollerat våld eller legaliserad misshandel. Vi anser att det vore orättvist att kalla utövandet av MMA för misshandel eftersom misshandel innebär att man uppsåtligt vill skada en annan människa och som vidare kan innebära att man har till avsikt att döda. Resultatet i vår studie visar att MMA-utövare inte är ute efter att skada varandra, utan efter att åstadkomma en god kamp där det vore ett misstag om någon skadade sig allvarligt. Vår studie har gett oss kunskapen om att MMA är en kontrollerad sport som alla andra och att den borde ingå i forskningen gällande idrottens främjande faktorer. Då Svenska MMA Förbundet år 2009 blev anslutet till Riksidrottsförbundet innebar detta en stor seger för svensk MMA. Det är dock långt ifrån alla som accepterar den som en idrott, vilket vi har uppmärksammat.

Ett exempel på hur MMA kan vara relevant i det sociala arbetet är att det kan användas i behandling för unga människor. Vi har berättat om MMA-profilen Alexander Gustafssons bakgrund som rastlös ungdom med flera misshandelsdomar. Gustafssons behandlingsplan anpassades för att passa behovet av struktur, ordning och disciplin. Detta är något som socialarbetare kan ta tillvara i utredning och beslutsfattande av insatser i det sociala arbetet med ungdomar. Vi har vidare under undersökningens gång blivit medvetna om att man i socialt arbete borde vara mer uppmärksam och kritisk för olika delar i samhället som kan ses som normbrytande. Att ha ett öppet sinne och våga skapa sig en egen uppfattning om sådant som från samhällets sida ses som dåligt kan leda till värdefull kunskap och gynna det sociala arbetet. Innan vi påbörjade denna studie hade vi ingen egen kunskap om MMA utan byggde vår uppfattning på det som vi hört från media och vår moraliska ståndpunkt. Nu är vi en kunskap rikare och även medvetna om hur moral kan påverka kunskap. Vi hoppas att denna studie kan bidra till mer kunskap om MMA och dess sociala betydelse för att visa att MMA faktiskt är mer än bara våld.

8. REFERENSER

Ander B, (2012) *Att komma för tidigt - förebyggande ungdomsarbete*. I: Ander B, Jordevik K, Leisti A, (Red) *Möten i mellanrummet - Socialt förebyggande arbete med ungdomar*. (Första upplagan). Stockholm, Gothia förlag AB.

Andersson M & Andersson E (2012) *Att förändra tillsammans - arbete med ungdomar i strukturerad gruppverksamhet*. I: Ander B, Jordevik K, Leisti A, (Red) *Möten i mellanrummet - Socialt förebyggande arbete med ungdomar*. (Första upplagan). Stockholm, Gothia förlag AB.

Aspers P, (2011) *Etnografiska metoder*. Malmö, Liber.

Brottsbalken, 1962:700

Esk J, (2014) Esk: The Mauler borde berätta mer om sin bakgrund. *DN Sport*.
<http://www.dn.se/sport/esk-the-mauler-borde-beratta-mer-om-sin-bakgrund/> (2015-04-16)

Forsman B, (1997) *Forskningsetik - en introduktion*. Lund, Studentlitteratur.

Frontier MMA Academy (2015) Mixed Martial Arts
<http://frontiermma.se/index.php?id=300&n=mma> (2015-05-09)

Garcia S R & Malcolm D, (2010) *Decivilizing, civilizing or informalizing*. *Sociology of sport*, Nummer 45, s.39-58.

Göteborgsposten Sport (2014) Tv: Mauler: MMA räddade mitt liv.
<http://www.gp.se/sport/1.2494548-tv-mauler-mma-raddade-mitt-liv> (2015-05-22)

Hagström U, Redemo E, Bergman E. (1999) *Låter sig skyddsänglar organiseras? Hälsofrämjande strategier för ungdomar i utsatta bostadsområden*. Stockholm, Gothia förlag AB.

Halldin J, (2015) MMA-kritiken beror på moralpanik. *SVT Nyheter Opinion*
<http://www.svt.se/opinion/article2635605.svt> (2015-04-16)

Ingvar M, (2015) Hoppas rådgivarna övertygar The Mauler att avsluta karriären. *SVT Nyheter Opinion*. <http://www.svt.se/opinion/article2631884.svt> (2015-05-05)

Jacobsen Dag Ingvar (2011) *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund, Studentlitteratur AB.

Kullberg A, (2015) Fotbollen har hållit mig bort från en värld av missbruk *Aftonbladet Sport*.
<http://www.aftonbladet.se/sportbladet/article20692613.ab> (2015-05-18)

Kölle S, (2013) *Mixed Martial Arts. Myter, fakta, möten*. Växjö. Sportförlaget i Europa AB

Lag om förbud mot professionell boxning, 1969:612

Meeuwisse A, & Swärd P, (2008) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm, Natur & Kultur.

Nationalencyklopedin, (2015) Moralpanik

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/moralpanik> (2015-05-18)

Ngai K M, Levy F, Hsu E B, (2008) *Injury trends in sanctioned mixed martial arts competition: a 5-year review from 2002 to 2007*. British Journal of Sports Medicine, Nummer 42, s.686–689.

Nichols G, (2007) *Sport and crime reduction : the role of sports in tackling youth crime*. New York, Routledge.

Olsson, Henny & Sörensen, Stefan (2011) *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm, Liber.

Regeringen (2003) *Kampidrott i fokus*. SOU 2003:24

RF & BRIS, (2005) *Idrottens sociala betydelse. En statistisk undersökning hösten 2004* FoU-rapport 2005:5

Rosengren K E, & Arvidson P, (2002) *Sociologisk metodik*.

Svedberg L, (2007) *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap*. (Fjärde upplagan). Lund. Studentlitteratur AB.

Spencer D C, (2009) *Habitus, body techniques and body callusing: An Ethnography of Mixed Martial Arts*. Body & Society, Volym 15, Nummer 4, s.119-143.

Spencer D C, (2014) *Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts*. SAGE Publications, Volym 15, Nummer 2, s.232-254.

Stenius M, (2014) *I samhället är vi fångade, men i buren är vi fria. Om kampsporten MMA, killar och "kickar"*. Kulturella perspektiv, Årg. 23, s.77–80.

Svenska MMA Förbundet, (2015) Organisation <http://www.smmaf.se/association.asp> (2015-05-23)

Ungdomsstyrelsen, (2007) *Ungdomar, fritid och hälsa. En forskningsöversikt om fritidens skydds- och riskfaktorer*. Ungdomsstyrelsens skrifter, 2007:13.

9. BILAGOR

9.1 Bilaga 1

Intervjuguide

Grundläggande frågor:

1. Hur länge har du tränat MMA?
2. Tränar du enbart eller tävlar du också? Planer på att tävla?
3. Vad fick dig att börja träna MMA?
4. Hur kommer det sig att du fortsatt träna (eventuellt tävla) MMA?
5. Har du någonsin funderat på att sluta? Om ja, varför?

Upplevelser och känslor:

6. Hur är det att träna (eventuellt tävla) i MMA? positivt vs. negativt.
7. Hur känner du dig när du befinner dig i träningslokalerna?
8. Vad har du för känsla i kroppen och sinnet när du lämnar träningslokalerna?
9. Vad har MMA betytt för dig i ditt privata liv utanför sporten?
10. Har MMA förändrat dig som person?
11. Vad betyder gemenskapen kring MMA?
12. Vad skulle du sakna om du slutade?
13. På vilket sätt skiljer sig ditt liv från innan du började med MMA?

Sociala problem och attityder:

14. Finns det fördomar om de som tränar/tävlar MMA?
15. Vilka reaktioner har du fått när du säger att du tränar (eventuellt tävlar) MMA?
16. Vad tänker du om de stora riskerna att skada sig och den kritik som riktas mot MMA?
17. Finns det några fördelar med att unga tränar MMA?
18. Upplever du några nackdelar med MMA för unga?
19. Tror du att MMA kan hjälpa dig och andra människor på andra områden i livet? På vilket sätt?

9.2 Bilaga 2

Informationsbrev

Hej!

Vi heter Lina Peters och Marlene Ragnarsson och skriver till er av den anledningen att vi är intresserade av er verksamhet till vår C- uppsats. Vi läser sjätte terminen på socionomprogrammet på Malmö högskola.

Syftet med vår uppsats är att undersöka hur idrott kan verka främjande för ungdomar. Det vi specifikt är intresserade av är om MMA kan vara ett exempel på en sådan idrott. Vi är speciellt intresserade av er klubb då vi hört att ni gör en bra insats för ungdomar och vill därför gärna ha med er i vår uppsats.

Vi vill intervjua er som jobbar som tränare i klubben och även några deltagande ungdomar över 18 år. Vi vill veta hur ni uppfattar och upplever hur idrotten, speciellt MMA gör förändring i ungdomarnas liv, även hur ungdomarna upplever att MMA påverkar deras liv. Varje intervju kommer ungefär ta 30-45 minuter och kommer såklart ske när ni har tid i era lokaler. Vi hoppas även att ni har möjlighet att inkludera oss i er träning då vi gärna vill medverka vid några träningstillfällen. Detta för att vi vill känna av hur det är att träna MMA och skapa oss en större förståelse. Även för att uppmärksamma hur och vad ni och ungdomarna gör. Intervjuerna kommer för vår skull att spelas in men kommer endast användas till uppsatsen och kommer senare förstöras. Medverkan i intervjuerna är frivillig och alla som medverkar och som vi kommer träffa på under tiden vi är hos er kommer vara anonyma.

Vi vill absolut inte vara i vägen eller ta upp för mycket av er tid och uppmärksamhet därför är det av största vikt från vår sida att göra detta så effektivt som möjligt. Vi hade verkligen uppskattat er medverkan och vi är genuint intresserade av detta ämne. Om ni har möjlighet att ställa upp på vår undersökning (vilket vi hoppas) så vore det bra att kunna boka in tillfälle för möte osv så snabbt som möjligt. Vi är tillgängliga på mejl och telefon. Tveka inte att höra av er om ni har några frågor eller funderingar.

Med vänliga hälsningar, Lina Peters och Marlene Ragnarsson.

Handledare: Anders Östnäs

Mejl: XXXX

Telefon: 070-XXXXXXX el. 076-XXXXXXX

9.3 Bilaga 3



MALMÖ HÖGSKOLA
FAKULTETEN FÖR
HÄLSA OCH SAMHÄLLE

Samtyckesblankett

Jag samtycker härmed till att medverka i studien och vet vad studiens syfte är. Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några negativa konsekvenser.

De uppgifter som framkommer under intervjun kommer inte att föras vidare och jag kommer vara anonym i arbetet. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att behandlas på ett sådant sätt, så att min identitet inte röjs. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Den information jag lämnar kommer endast att användas till denna C-uppsats men jag är medveten om att slutversionen är offentlig.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band.

<i>Underskrift av informant</i>	<i>Underskrift av studenter</i>
Ort, datum	Ort, datum
Underskrift	Underskrift
Telefonnummer	Ort, datum
Epost	Underskrift