



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Meditationens påverkan på upplevd prestation och motivation

En kvalitativ intervjustudie på ungdomsatleter

**Behrad Abbasikhoshbakht
Abel Machado**

Kandidatuppsats 15 hp
Sports Coaching programmet, inriktning idrottsvetenskap
VT 2023
Handledare: Dan Fransson
Examinator: Stefan Grau

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Meditationens påverkan på upplevd prestation och motivation
Författare:	Behrad Abbasskhoshbakt, Abel Machado
Program:	Sports coaching, kandidatprogram
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Dan Fransson
Examinator:	
Antal sidor:	25
Termin/år	VT 2023
Nyckelord:	Akademifotboll, Kvalitativ studie, Meditation

Sammanfattning

Introduktion: Under de senaste åren har meditation använts som ett redskap för att främja psykiska besvär såsom stress samt att kunna skapa ett inre lugn, och allt oftare använder idrottsföreningar olika former av avslappningsmetoder för att hjälpa idrottare på olika sätt. Enligt forskning som gjorts har meditation en stark positiv påverkan på individen. **Syftet:** Studiens syfte var att undersöka skillnaden mellan meditation, upplevd prestation och motivation. Detta på grund av att det funnits brist på svensk forskning kring ämnet. **Metod:** en kvalitativ intervjustudie med åtta ungdomar som genomfört meditation under en bestämd period. **Resultat:** I studien visade resultaten att deltagarna upplevde flera fördelar med meditation. De rapporterade att de kände sig lugnare samt tryggare, att prestationspressen minskade, att deras kroppar kändes mer förberedda, samt att de inte upplevde samma nivå av nervositet inför match. Deltagarna betraktade meditation som en form av mental träning och föreslog att det bör implementeras som en del av fysisk träning. Vissa svårigheter noterades vilka var tidsbrist samt en liten brist på upplevda skillnader. Studien visade även att deltagarna upplevde ökad motivation samt välmående efter sin meditation. **Slutsats:** Slutligen har studien konstaterat att meditation kan ha positiva effekter på den upplevda prestationen samt motivationen från ungdomsidrotten. Upplevelsen för deltagarna har varit stressminskande, ökat lugn, förbättrad mentalitet samt förberedelser inför matchspel, och till sist ökat upplevd prestation samt närvaro av flow.

Förord

Fördelningen av det arbete som gjorts hänvisas till tabell 1. I denna studien som gjort vill vi passa på att tacka de 8 deltagare som bidragit till denna intervjustudie. Vi vill även skicka ett stort tack till handledaren Dan Fransson för sitt gedigna arbete med feedback samt stöd.

Tabell 1. Författarnas bidragande under arbetet.

Arbetsuppgifter	Andel utfört av Behrad och Abel
Förarbetet, planeringen samt utförandet av intervjuer	50/50
Introduktion	50/50
Bakgrund	50/50
Metod	50/50
Resultat	50/50
Metoddiskussion	50/50
Resultatdiskussion	50/50
Slutsats	50/50

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	4
1.1 Syfte och frågeställningar.....	4
2. Bakgrund.....	5
2.1 Teorier & tidigare forskning.....	5
3. Metod.....	7
3.1 Design.....	7
3.2 Urval.....	7
3.3 Dataproduktion.....	7
3.4 Dataanalys.....	8
3.5 Metodologiska överväganden.....	10
4. Resultat.....	11
4.1 Lugnare tillstånd innan matchspel.....	11
4.2 En ökning i motivation och välmående.....	12
4.3 Meditation som mental träning.....	13
4.4 Svårigheter med meditation.....	14
5. Diskussion.....	16
5.1 Metoddiskussion.....	16
5.2 Resultatdiskussion.....	17
5.3 Slutsatser och implikationer.....	19
Referenslista.....	20
Bilagor.....	22

1. Introduktion

Meditation har visats vara effektivt mot olika psykiska besvär såsom ångest och depression, samt att det kan öka atleters prestationer inom bland annat fotboll (Conzato & Kibele 2017). Det är även intressant att veta vad det är specifikt som gör skillnaden för atleten samt varför. Denna uppsats syftar till att undersöka om meditation faktiskt kan förbättra upplevd idrottsprestationer och om så är fallet, hur det fungerar samt vilka faktorer som spelar in.

Genom en litteraturgenomgång samt empirisk forskning kommer vi att undersöka hur guidad meditation kan påverka just de upplevda idrottsprestationer i form av fokus hos specifikt utvalda atleter som håller i de högre serierna inom svensk fotboll. Så som prestation, mental inställning och återhämtning. Vi hoppas att denna uppsats kan bidra till en bättre förståelse för hur meditation kan användas för att förbättra idrottsprestationer och hjälpa idrottare att nå sin fulla potential. Idag finns det många föreningar inom fotbollen som använder sig mindfulness för att hjälpa sina atleter men det finns även föreningar som inte har förståelsen för den positiva inverkan det kan ha. Av den anledningen kommer därför olika atleter genomgå en forskning baserad på intervjuer.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka om det finns ett samband mellan meditation och upplevd ökad prestation samt motivation, bland fotbollsspelare inom en ungdomsakademi. Målsättningen med studien är att bidra med kunskap om meditation inom ungdomsfotboll, som både tränare och spelare kan dra nytta av. Idén bakom denna undersökning kommer från att meditationen har blivit en populär metod hos eliten inom svensk fotboll och det saknas vetenskaplig forskning kring ämnet inom ungdomsfotbollen samt om och vad meditation förbättrar. För att studera hur motivation påverkar prestation kommer spelare inom akademifotboll under ett antal veckor genomföra schemalagda meditationer. Frågeställningar för studien är:

1. Hur upplever fotbollsakademispelare att deras individuella prestation påverkas av meditation?
2. Hur upplever fotbollsakademispelare att deras motivation påverkas av meditation?

2. Bakgrund

2.1 Teorier & tidigare forskning

Utifrån denna del kommer det att presenteras relevanta teorier samt tidigare forskning som gjorts på meditationens koppling till prestationen inom sport, och hur den kan ge en avgörande påverkan på prestationen. Vetenskapen samt forskningen som gjorts vid tidigare tillfällen förankras samt knyts vidare till analys och resultat.

Nedan presenteras samt behandlas olika teorier som belyser ämnet och dessa behandlar olika studier. Alla relevanta studier samt rapporter har noggrant valts ut för att bidra till syftet och frågeställning i denna uppsats. Genom att använda dessa centrala och representativa källor och teorier, strävar vi efter att få ett resultat samt uppnå en slutsats.

2.1.1 Self-determination theory

Self-determination theory (SDT) beskrivs som en vetenskaplig teori som bygger på 4 delar av mindre teorier. Dessa är Cognitive evaluation theory (CET), Organismic Integration Theory (OIT), Causality Orientation Theory (COT), Basic Psychological Needs (BPNT). Alla dessa delar kan man även kalla makroteorier. Och den förstnämnda CET bygger på belöningar och valmöjligheterna sätt att påverkas av sin omgivning. OIT är den makroteori som belyser den yttre motivationen till en del av en persons egen självbild. COT bygger på en individs personlighet, och hur den beter sig och av vilken anledning man har ett visst beteende. BPNT bygger på socialt, fysisk även psykisk välbefinnande och hur man tillfredsställer välbefinnandet som ett behov. (Lindwall mfl. 2019)

SDT beskrivs som den teorin som förklarar hur människors inre motivation påverkas av deras behov för autonomi, kompetens men även social tillhörighet. De här behövs komponenter som är viktiga för att skapa inre motivation och därmed främja välbefinnande (Mageau & Vallerand, 2003). Enligt Mageau och Vallerand (2003) är motivationen till största del drivande till teorin SDT. Med detta får man inte glömma att SDT som teori går att placera inom 2 huvudsakliga termer. Dessa är den inre motionen samt den yttre motivationen. Yttre motivationen är precis som det låter, motivation som drivs av utomstående faktorer som i sin tur skapar motivation. Den kan antingen vara påtvingad den personen den gör eller så kan den vara något som är godkänt och icke tvingande.

2.1.2 Flow

En teori som främjar medvetandetilståndet är teorin flow. Idén av flow grundades på ett sent 1900-tal av den ungerska psykologen Mihaly Csikszentmihalyi. Flow beskrivs som en teori inom psykologin som tillämpas bra på olika idrotter för att stärka välbefinnandet och medvetenheten. Csikszentmihalyi (2014) beskriver att det finns en rad olika faktorer som kan göra det avgörande att uppnå "flow". Dessa kan vara att man bygger en känsla som baseras på ens kontroll. Psykologen påstår också att det är viktigt att man finner en balans mellan färdigheter samt utmaning. En faktor han påpekar även är viktigt är att inställningen till ens förmåga ska vara positivt lagd samt att man ska ha en tro till den.

Inom idrotten är detta en teori som passar bra ihop med prestation, detta eftersom flow hänvisar till ett sinnestillstånd som sammanför kognitiva, fysiologiska samt affektiva aspekter (Dargue, m.fl 2021). Flow påstås därmed vara ett instrument som klaffar bra ihop med

idrottande. Dargue, m.fl (2021) påvisar även att flow är en teori som fungerar i längden för att åstadkomma snabba resultat inom olika sportsliga prestationer.

2.1.3 Guidad meditation

Guidad meditation är den form av meditation som innefattar konventionella aspekter av meditationsövningar, dessa är bland annat visualisering, djupandning samt uppmärksamhet men även så används det för att kunna hjälpa personen i form av vägledande instruktioner. Enligt Colza m.fl (2017) tydliggör man ett budskap om att generell meditation har en stark positiv påverkan i form av ökat bland annat ett större lugn på atleter inom deras respektive sporter. Det som påvisas är att just guidad meditation har en signifikant anknytning till ett stabilt välbefinnande (Colza & Kible 2017).

En av de stora fördelarna med guidad meditation är att det är en enkel teknik som kan utföras varsomhelst och när som helst samt att det inte kräver utrustning och kan enkelt göras i hemmet, på jobbet eller under en paus på dagen. Enligt Rangaswamy m.fl (2019) har man påvisat att guidad meditation har många positiva effekter på den mentala hälsan hos individen. Enligt Rangaswamy m.fl (2019) visar deras studie att regelbunden meditation kan minska ångest och depression. Man menar vidare att regelbunden guidad meditation kan förbättra kognitiva funktioner som uppmärksamhet och minne, öka självmedvetenheten och stärka självkänslan. För att genomföra en guidad meditation med en positiv utgång räcker med femton minuter av dagligt genomförande samt att det ska skapa en rutin med det (Rangaswamy 2019).

2.1.4 Välbefinnande

Välbefinnande är en form av teori vars begrepp är svårdefinierade, men är väldigt aktuella inom ämnet meditation. Teorin kopplas starkt ihop med olika definitioner av teorin. Enligt Downward m.fl (2011) så har välbefinnande en viktig roll i människans självinsikt och välmående kan det finnas några svårigheter med begreppet. Men också tvärtom, enligt Downward m.fl (2011) så har idrottande en stark påverkan på människans välbefinnande. Downward m.fl (2011) menar att dessa hör ihop för att en människa ska känna sig till ro. Ett bra välbefinnande har positiv påverkan på prestation inom en viss idrott och idrottande har en stark påverkan på i ett positivt välbefinnande.

Subjektivt och allmänt välbefinnande är två olika sätt att just definiera välbefinnande på. Subjektivt välbefinnande handlar om att uppleva en relativ frånvaro av obehagliga känslor och närvaro av behagliga känslor men också en individuell värdering av tillfredsställelse. Å andra sidan inkluderar allmänt välbefinnande en värdering av egenskaper som finns inom en social institution eller ett samhälle och används för att mäta tillfredsställelse hos individer (MacKan, 2009).

3. Metod

I detta avsnitt presenteras studiens design, urval, dataproduktion, dataanalys och metodologiska överväganden.

3.1 Design

Med hjälp av en intervjustudie ska frågeställningen testas. Intervjuer genomförs efter utförandet av meditationsperioden för att kunna ta reda på upplevda effekter. En semistrukturerad intervju kommer att tillämpas då det finns förutbestämda frågor samt utrymme för deltagaren att prata fritt (Kristensson, 2014). Deltagarna får nio frågor på slutet av meditationsperioden som de ska svara på. Deltagarna kommer att tillämpa meditation i sin idrottande fem gånger i veckan, en innan match och fyra gånger när de får välja själva. Meditation görs i 10 minuter och meditationsperioden är fyra veckor. Meditationen som används är Guidad meditation som tidigare nämnt. Intervjuerna kommer att ske på valfri plats som deltagarna själva får välja. Intervjuguiden finns i bilagor och ges ut till en vecka innan intervjuerna.

3.2 Urval

Deltagarna består av 8 fotbollsspelare (4 tjejer, 4 killar) i åldrarna 16-18 år. Inga namn kommer att tas upp och spelarna kommer att benämnas med hjälp av siffror: Deltagare 1, Deltagare 2, Deltagare 3, Deltagare 4, Deltagare 5, Deltagare 6, Deltagare 7 och Deltagare 8. Detta görs för att skydda deltagarna samt vara anonym, detta fyller konfidentialitet i forskningen (Vetenskapsrådet, 2017). Urvalet bestod ett strategiskt urval då det anses passa studiens design (Höglund- Nielsen & Granskär, 2017). Författarna kom överens om att välja dessa 8 deltagare efter att ha diskuterat med ledare och ansvariga inom föreningen som rekommenderade ett antal spelare. Spelarna rekommenderades utifrån deras ambitionsnivå och samarbetsvillighet. Spelarna kommer från en fotbollsakademi i Sverige och anses vara de mest lovande i sina respektive lag.. Alla 8 deltagare fick frågan om att delta och ingen valde att tacka nej. Spelarnas vårdnadshavare har gett sitt samtycke för att deras barn ska delta i studien (se bilaga för samtyckesblankett).

3.3 Dataproduktion

För att få en full förståelse på om meditationen kunde förbättra den självupplevda prestationen var det nödvändigt att intervjua deltagarna innan studien samt efter. De semistrukturerade intervjuerna genomfördes innan Guidad meditation var introducerad. Första intervjun innan meditation bestod av tio öppna frågor och möjlighet att berätta fritt samt fånga en bred bild av deltagarnas syn på meditation och prestation (Se bilaga 3). Intervjun efter studien bestod av nio frågor och samma upplägg (Se bilaga 4) . Det som var fokus var att hitta möjliga samband mellan upplevd prestation och meditation samt att få en förståelse på hur deltagarna upplevde meditation. Kristensson (2014) hävdar att studiens syfte och struktur ska synliggöras innan genomförandet.

Författarna turades om att ställa frågorna och författaren som inte ställde frågor fokuserade på anteckningar, inspelning samt eventuella följdfrågor. Författarna såg under intervjuens gång till att leda tillbaka samtalet om intervjun hamnade utanför ramarna. Respondenterna fick en sammanfattning innan intervjuns slut och fick chansen att förklara, tydliggöra och justera sina

svar. Respondenterna valde vart intervjuerna skulle ta plats. Tre av deltagarna valde ett lokalt bibliotek i närheten av klubbstugan och de resterande fem valde klubbstugan som intervjuplats. Intervjuerna pågick i cirka 40-45 min och den totala inspelningstiden för intervjuerna var 348 min.

3.4 Dataanalys

Efter att intervjuerna hade genomförts transkriberades materialet, varav författarna genomförde fyra transkriberingar var. Sedan lästes transkriberingarna av varandra för att säkerställa korrekt transkribering. Transkriberingarna skedde till en början ordagrant, men därefter bearbetades materialet genom att småord som "Eh" och "Liksom" putsades bort.

Studiens metod är en kvalitativ innehållsanalys, vilken genomfördes efter att intervjuerna transkriberats. Inom kvalitativ innehållsanalys är följande begrepp centrala: meningsenhet, kondensering, kod, kategori och tema (Höglund-Nielsen & Granskär, 2017). Det första steget av analysen var att läsa igenom samtliga transkriberingar och markera stycken och meningar som ansågs vara relevanta för att besvara studiens frågeställning. De stycken och meningar som markerats utgör det som kallas meningsenheter. Det andra steget var att kondensera utvalda meningsenheter, vilket innebar att styckena och meningarna förkortades samtidigt som det centrala innehållet behölls (ibid.). Det tredje steget innebar att det kondenserade meningsenheterna kodades, vilket betyder att det gavs ett kortfattat namn som beskrev innehållet. Det fjärde steget var en kategorisering, som innebar att koder med liknande innehåll bildade en kategori. Det femte steget var en tematisering, där kategorierna, baserat på innebörd, delades in i teman.

Tabell 2. Kodningsschema exempel

Intervju	Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
1	Det har varit svårt att känna någon specifik skillnad för mig under senaste månaden. Jag tycker varken jag blivit sämre eller bättre på något ute på plan eller utanför. Jag tycker personligen att det är svårt att sätta fingret på vad som exakt kan förbättras, jag menar om du	Svårt att känna specifika skillnader jämfört med tidigare. Det är även svårt att uppleva och mäta skillnaderna jämfört med tex fysiskt träning	Lättare att mäta progression i gymmet än med meditation och upplevelsen.	Inga upplevda skillnader med meditation.	Svårigheter med meditation

	gymmar biceps så vet du om dina biceps blir starkare eller större men här är det svårt att mäta och uppleva skillnader, för mig iallafall.				
3	Jag har känt mig mindre stressad innan match, vanligtvis känner jag mig nervös och pirrig i magen men nu är jag mer kylig. Meditation tror jag har hjälpt mig med det.	Mindre stress och nervositet innan matchspel, meditation kan ligga bakom.	Meditation bidrar till att bli lugnare under stressande situationer.	Meditation bidrar till stressminskning.	Lugnare tillstånd innan matchspel.
4	Under träningstid har jag blivit bättre på att ta till mig information som lagkamrater och tränare informerar, detta har gjort mig till en bättre spelare på träning. Jag har tidigare haft svårt att koncentrera mig på träningar och har haft svårt att utveckla det.	Blivit mer fokuserad på träningarna och kan prestera på högre nivå under träningarna.	Lättare att ta till sig information när man är fokuserad.	Fokus leder till bättre prestation på träning.	Att ha högre fokus på träning bidrar till utveckling.
5	Min bild av meditation har ändrats enormt mycket, jag ser det som ett sätt att träna på mentala förmågor, typ koncentration och tunnelseende.	Meditation har bidragit till att vara mer i stunden på fotbollsplan. Bilden av meditation är helt förändrad och inte som man förväntade sig	Koncentration och tunnelseende är två utav flera mentala förmågor som kan utvecklas med hjälp av meditation	Meditation är ett sätt att träna på mentala förmågor.	Meditation som mental träning.

	Innan kände jag att det skulle vara onödigt. Det känns som att jag har blivit bättre på att fokusera och vara i stunden istället för att ha flera saker i tanken samtidigt ute på plan.	innan. Mediation ses som en träningsmetod .			
--	---	---	--	--	--

3.5 Metodologiska överväganden

Studien har genomförts enligt Vetenskapsrådets (2017) forskningsetiska principer, vilka är samtyckes-, informations-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. Samtyckeskravet innebär att deltagande i forskning ska vara frivilligt. För att säkerställa samtyckeskravet har både deltagarna och vårdnadshavare fyllt i ett samtyckesformulär (se bilaga 1 & 2), eftersom vissa deltagare är under 18 år. Informationskravet innebär att deltagare ska få information om den forskning de deltar i. Informationskravet uppfylls genom att både deltagare och vårdnadshavare tilldelas information i samtyckesformuläret. Konfidentialitetskravet innebär att personuppgifter om deltagarna inte ska anges, vilket betyder att deltagarnas namn inte inkluderas och de enbart kommer att benämnas som exempelvis "Deltagare 1". Nyttjandekravet betyder att materialet som samlats in i studien enbart ska användas för studiens syfte. Nyttjandekravet kommer att uppfyllas då det insamlade materialet endast används för studien och ska förstöras när studien har blivit godkänd.

4. Resultat

Nedan följer studiens resultat, vilket presenteras i fyra teman. Varje tema redovisas med ett antal citat som belyser aspekter av temana.

4.1 Lugnare tillstånd innan matchspel

En del av deltagarnas beskrivning kring deras erfarenhet efter meditationsperioden var att de kände sig lugna och trygga inför matchspel. Temat består av följande kategorier: 1) Meditation bidrar till stressminskning; 2) Pressen av att prestera är bortglömd; 3) Kroppen kändes mer förberedd inför match; 4) Nervositeten fanns inte innan match. Den första kategorin, meditation bidrar till stressminskning, beskrev deltagarna som en positiv effekt av att meditera. Att meditation minskar stress var ett av de vanligaste svaren kring upplevda fördelar med meditation och en deltagare berättar att:

Jag har känt mig lugnare inför match än tidigare. Jag brukade få ångest och panik innan vissa avgörande matcher och hade svårt att spela mitt spel som jag gör på träningarna men efter att ha mediterat innan match och under veckan så blev jag mer avslappnad med tiden. (Deltagare 2)

Deltagaren beskriver i citatet att den tidigare upplevt ångest innan match, men till följd av meditationen upplever den sig mer lugn och avslappnad. Citatet kan tolkas som att deltagaren anser att stress inför match minskar med hjälp av meditation.

Den andra kategorin, som berör temat lugnare tillstånd innan matchspel, är att pressen att prestera är bortglömd. En deltagare beskriver att den inte längre tänker på att prestera på en hög nivå:

Att prestera på match har jag tänkt på hela tiden dagen innan match och på matchdag, jag har övertänkt allting känns det som. Nu är jag mer lugn och tänker inte på att jag måste prestera och vad som kan gå fel, utan nu är det bara att jag ska spela matchen och göra mitt bästa. (Deltagare 1)

Citatet belyser att spelaren istället fokuserar på att göra sitt bästa och inte längre på vad som kan gå fel. Därmed kan det tolkas som att meditation kan leda till att press på att prestera försvinner.

Den tredje kategorin är att kroppen kändes mer förberedd inför match. Deltagare beskrev upplevelser av kroppen som mer påkopplad utan att ha genomfört andra skillnader än meditation. En av deltagarna berättar följande:

Min kropp var redo för att tävla. Jag kände också att jag kan kontrollera min kropp bättre, speciellt känslomässigt. Jag kände mig mer stabil helt enkelt, hade inte små besvär som magont eller huvudvärk. Det hade inget med min kost att göra heller, jag åt exakt samma sak som jag brukar äta innan match. (Deltagare 3)

Deltagaren beskriver känslor av ökad kroppslig kontroll och stabilitet. På så sätt kan det tolkas som att meditation kan leda till att spelare kroppsligt känner sig mer redo inför matchspel.

Den fjärde kategorin är att nervositeten inte fanns innan match, där deltagarna inte upplevde samma nervositet som tidigare inför match. En deltagare beskrev att kroppsliga reaktioner som kan uppstå i samband med nervositet uteblev:

Vanligtvis brukar jag svettas och bli kissnödig innan match men nu kände jag inte av det under sista veckan av meditationsperioden. Jag tror att det kan vara en positiv effekt av att meditera för mig i alla fall. (Deltagare 2)

I citatet beskriver deltagaren att den under mediationsperioden inte kände av vanliga reaktioner som exempelvis svettningar. Att reaktionerna försvann i samband med mediationsperioden kan tolkas som att deltagaren generellt upplevde mindre nervositet.

4.2 En ökning i motivation och välmående

Detta tema handlar om hur motivation och välmåendet upplevs ha påverkats av meditation. Temat innehåller tre kategorier: 1) Extern motivation är inte lika stark; 2) Inre motivation har förbättrats med tiden; 3) Välmåendet har ökat enormt. Den första kategorin var att extern motivation är inte lika stark och i kategorin beskriver deltagare hur de har sett på sin externa motivation. En deltagare berättar följande:

Under senaste perioden har jag känt mig mer motiverad. Förut har vänner och familj motiverat mig och drivit mig till att träna mer på min egen tid. Men det känns som att jag inte riktigt behöver det längre, inte lika mycket som förr i alla fall. Jag är inte lika beroende av dem så att säga. (Deltagare 2)

Deltagaren beskriver att den känt sig mer motiverad och att externa faktorer som familj och vänner inte längre är det som behövs för att motivera deltagaren. Därmed kan det tolkas som att meditation kan leda till att extern motivation inte blir lika stark.

Den andra kategorin är att inre motivation har förbättrats med tiden och i denna kategorin berättar deltagarna om hur de har blivit bättre på att hitta motivation inifrån, vilket en deltagare beskriver enligt följande:

Jag skulle säga att jag har blivit mer motiverad under perioden. Jag skulle även säga att min inre motivation har ökat. Jag har blivit bättre på att göra saker som jag tidigare inte varit sugen på att göra, som till exempel träna på rotationer på gymmet. Tidigare tyckte jag det var tråkigt men nu har jag kunnat tvinga mig själv till gymmet och göra det ändå. Innan var det omöjligt och det var alltid tränare eller vänner som pushade mig till att gå. Jag tror att det är meditationen som har gjort att jag är mer motiverad till att gå, jag tänker mer på varför jag går och vad jag kan få ut av att gå dit. (Deltagare 1)

I citatet beskriver deltagaren hur den upplever att den inre motivationen har ökat och att den upplever att den lättare kan motivera sig själv att göra sådant som annars upplevts som tråkigt. Deltagaren beskriver själv att det är meditationen som har lett till ökningen i inre motivation. En annan deltagare beskriver hur den inre motivationen ökade till följd av meditation och poängterar en viktig lärdom:

Helt ärligt märkte jag inga skillnader i min motivation tills sista veckan då jag upplevde att min inre motivation hade ökat lite. Då märkte jag att det kändes lättare att gå på alla träningar, även dem jag tycker är tråkiga, jag var mer peppad på att

träna. Men jag tror det kan vara viktigt att ha tålmod med meditation för det tar sin tid, enligt mig då. (Deltagare 6)

Deltagaren beskriver att det tog tid innan den upplevde att motivationen påverkades och att det därmed är viktigt att ha tålmod med meditation.

Den tredje kategorin är att välmåendet har ökat enormt. I denna kategori beskrev deltagarna om hur deras mående förändrats efter mediationsperioden och de upplevda effekterna på måendet visade sig vara enorma för vissa. En deltagare berättar följande:

Jag mår jättebra nu efter meditationsperioden! Jag har känt mig mycket gladare på senaste än vad jag gjorde tidigare. Jag har haft det lättare utanför fotbollen med på grund av detta. Min välmående har gjort så att jag presterar bättre än innan, för jag tycker det är roligare att spela fotboll. (Deltagare 2)

Citatet visar hur deltagaren beskriver hur dess mående har påverkats positivt efter meditationsperioden. Deltagaren menar att den har känt sig gladare, vilket har gjort det lättare både inom fotbollen och utanför. Därmed anser deltagaren att den individuella prestationen har ökat till följd av meditation. En annan deltagare pratar om välmående som en positiv effekt av meditation och berättar:

En av de positiva effekterna av meditationen har varit att jag mår bra och bättre än innan. Jag vet inte exakt varför och hur men jag är gladare och mår bättre än förr. (Deltagare 4)

I citatet beskriver deltagaren att meditationen har lett till ett bättre mående. Det kan därmed tolkas som att meditation kan innebära ett förbättrat välmående för fotbollsspelare.

4.3 Meditation som mental träning

Resultatets andra tema bygger på hur deltagarna ser på meditation. Temat innehåller två kategorier: 1) Meditation är ett sätt att träna på mentala förmågor; 2) Meditation bör implementeras som fysisk träning. I den första kategorin, meditation är ett sätt att träna på mentala förmågor beskriver en deltagare sin bild av meditation:

Min bild av meditation har ändrats enormt mycket, jag ser det som ett sätt att träna på mentala förmågor, typ koncentration och tunnelseende. Innan kände jag att det skulle vara onödigt. Det känns som att jag har blivit bättre på att fokusera och vara i stunden istället för att ha flera saker i huvudet samtidigt ute på plan. (Deltagare 4)

Deltagaren beskriver i citatet att dennes bild av meditation har förändrats till följd av mediationsperioden och att den numer ser meditation som ett verktyg för att öva på mentala förmågor som koncentration. Deltagaren beskriver att den upplever en ökad koncentration i samband med meditationen som utförts.

Den andra kategorin inom detta tema var att meditation bör implementeras som fysisk träning. Deltagare beskriver hur deras positiva erfarenheter av meditation innebär att de anser att de bör tillämpas inom sina vanliga träningar. En deltagare beskriver följande:

Nu när jag har mediterat och fått hyfsat resultat på mentalt sätt så tycker jag att vi kan använda meditation såsom vi använder oss av fys. Det är oftast väldigt mycket fysträning men inte så mycket mentala grejer utan detta borde ändras nu när jag har testat och märkt hur stor skillnad det kan göra för mig och andra. (Deltagare 6)

I citatet belyser deltagaren att den anser att meditation kan användas på samma sätt som fysträningar, då deltagaren själv upplevt hur stor skillnad meditation kan ha. En annan deltagare delar liknande åsikter och reflekterar över följande:

Vi tränar kroppen hela tiden men hjärnan är en del av kroppen och det jobbar vi inte med. Jag har själv haft problem med mental hälsa och koncentration inom idrott. Efter att ha mediterat och upplevt hur det är själv så är jag övertygad om att det bör vara inom vår fysiska utbildningen i klubben. (Deltagare 1)

Deltagaren poängterar att inom idrotten tränas kroppen konstant men hjärnan glöms bort. Deltagaren menar att de positiva effekter meditationen har är anledning till att implementera meditation inom den fysiska träningen.

4.4 Svårigheter med meditation

En del av de intervjuade beskrev svårigheter med meditation och temat innehåller två kategorier; 1) Tidskrävande för en atlet som har annat vid sidan; 2) Inga upplevda skillnader av meditation. I den första kategorin, som är att meditation är tidskrävande för en atlet som har annat vid sidan, berättar deltagarna om att det kan vara svårt att utföra meditation till följd av externa faktorer som arbete och skola. En deltagare berättar följande:

Det var svårt för mig att meditera 4-5 gånger i veckan då jag går i skolan och har läxor att göra, fotbollsträningar, sysslor hemma och träna på gymmet. Ibland glömde jag helt av att göra det för att jag hade så mycket annat under dagen. Hade jag varit proffs och endast hållit på med fotboll hade det nog varit lättare men inte just nu, det tar för mycket tid. (Deltagare 8)

Deltagaren beskriver i citatet att det var svårt att ha tid för att meditera då den hade mycket annat, såsom skola, fotbollsträningar och andra sysslor. Deltagaren beskriver att detta ledde till att den ibland glömde av att meditera. En annan deltagare hade liknande upplevelse och beskriver följande:

Jag tycker det blev too much med allt jag hade vid sidan. Jag har ett träningschema att följa på gymmet och det tar 1-2 timmar av min dag. Sedan har jag mycket plugg i skolan och det tar också mycket tid så när jag väl var klar med det ville jag bara chilla och då orkade jag inte meditera. Men det var såklart inte varje dag utan det var ibland som jag inte orkade eller hade tid att göra det. (Deltagare 7)

Deltagaren menar i citatet att den upplevde att den inte hade tid eller ork att utföra meditationen. Citatet visar att en utmaning med meditation är att det är tidskrävande för spelare som har annat vid sidan av fotbollen.

Den andra kategorin är deltagare som beskrev att de inte upplevde några skillnader av meditation. Deltagarna ansåg att det inte fanns signifikanta skillnader på deras upplevda prestation i samband med meditationsperioden och nedan följer ett exempel på detta:

Det har varit svårt att känna någon specifik skillnad för mig under senaste månaden. Jag tycker varken jag blivit sämre eller bättre på något ute på plan eller utanför. Jag tycker personligen att det är svårt att sätta fingret på vad som exakt kan förbättras, jag menar om du gymmar biceps så vet du om dina biceps blir starkare eller större men här är det svårt att mäta och uppleva skillnader, för mig iallafall. (Deltagare 5)

I citatet beskriver deltagaren att den inte upplevt någon skillnad efter meditationen, varken på plan eller utanför fotbollen. Deltagaren beskriver en även svårighet i att mäta effekter av meditation och jämför det med fysisk träning som innebär tydliga resultat. En annan deltagare beskriver också uteblivna skillnader av meditation:

Jag kommer nog inte att fortsätta för det har inte gett mig resultatet som jag kanske förväntade mig. Jag har inte upplevt skillnader i prestation och det tar lite för mycket tid sammanlagt under en hel vecka för att jag ska fortsätta med det. (Deltagare 8)

Deltagaren förklarar att den inte upplevt skillnader i prestation och att meditation är för tidskrävande, vilket innebär att deltagaren inte kommer att fortsätta med meditation efter studien.

5. Diskussion

I studiens diskussion diskuteras både studiens metod och studiens resultat. Gällande studiens metod belyses svagheter och styrkor samt metodens påverkan på studiens giltighet,

trovärdighet och noggrannhet. Studiens resultat diskuteras i relation till tidigare forskning och teori. Slutligen presenteras studiens slutsatser och implikationer.

5.1 Metoddiskussion

Vad gäller styrkor och svagheter med studiens metod var en styrka intervjuernas genomförande. Då deltagarna själva fick styra över platsen för intervjun gavs de möjlighet att själva styra över intervjun och sitt deltagande. Dessutom var det positivt att deltagarna hade rekommenderats på grund av att de ansågs motiverade att delta i studien, vilket deltagarna var i praktiken. Detta innebär att deltagarna upplevdes ta intervjuerna och genomförandet av meditation på allvar. Både deltagarnas ambitionsnivå och att de själva fick styra över platsen för intervjun kan anses ha bidragit till att samtliga intervjuer blev långa och innebär att deltagarna gav utförliga svar. Däremot kan en svaghet vara att det var två intervjuare vid varje intervju, vilket kan ha lett till att deltagarna kände sig mer pressade än vad de hade gjort om det endast var en intervjuare. En ytterligare svaghet med studien är urvalet, vilket beror på att ledare rekommenderade spelarna. Därmed är ledare och ansvariga inom klubben medvetna om vilka spelare som deltagit, vilket deltagarna vet om. Detta kan innebära att deltagarnas svar påverkas, då de känner sig manade att svara på ett visst sätt för att ledarna senare kan ta del av studien. En utmaning studiens metod var att det inte gick att säkerställa att deltagarna genomförde mediation, då det genomfördes individuellt och inte gemensamt. Dock hade deltagarna rekommenderats av klubben och deltagarna ansågs vara pålitliga.

Studiens giltighet anses vara hög med tanke på att studiens urval, vilket innebär att deltagarna var villiga att dela med sig av sina erfarenheter av meditation. Deltagarna berättade även om sina egna upplevelser och därmed är de förstahandskällor, vilket är positivt för giltigheten. Dessutom var urvalet tillräckligt stort för att bidra med en variation i resultatet. Noggrannhet har tillförsäkrats i studien då innehållsanalysen genomfördes systematiskt. Under analyserna reviderades kategorierna och teman konstant för att inkludera allt innehåll. Gällande studiens trovärdighet anses den vara hög bland annat till följd av att studiens resultat presenteras med hjälp av citat. Därmed kan läsaren bedöma analyser och slutsatser som gjorts. Att studien och dess analyser har genomförts av två författare kan även anses innebära en hög trovärdighet, då detta innebär att analyserna alltid har kontrollerats av en annan person. Författarnas förståelser kan påverka en studies resultat och för att undvika detta har det skett en öppen dialog angående förväntade resultat, vilket ökar trovärdigheten. Resultatet i studien anses besvara studiens frågeställningar/frågeställning och det kan anses bero på studiens intervjuguide, som säkerställde att vissa teman behandlades under intervjuerna.

5.2 Resultatdiskussion

Nedan diskuteras studiens resultat kopplat till tidigare forskning och teori som nämnts i studiens bakgrund.

5.2.1 Lugnare tillstånd innan matchspel

Studiens resultat visar att atleterna upplevt att guidad meditation har haft en positiv effekt på fokus samt lugn. Bland annat upplevde spelarna att meditation bidrar till stressminskning, vilket även tidigare studier har bekräftat (Green & Kinchen, 2021). Studien av Green och Kinchen (ibid.) fokuserade främst på mindfulness meditationers påverkan, dock är resultatet applicerbart på alla former av meditation. Resultatet i tidigare forskning visar att meditation dämpar stresssymptom och att meditation inte bara är ett verktyg för att förebygga stress utan fungerar även när individen väl är stressad (ibid.). Dessutom visar forskning att individer som utför meditation har mindre risk för stress än individer som inte mediterar (Droit-Volet & Dambrun, 2015). Resultatet i denna studie stämmer väl överens med tidigare forskning kring meditation och stress, då majoriteten av deltagarna i studien beskrev att de upplevde att meditationen ledde till att de blev mer lugna och avslappnade.

Resultatet från denna studie visar även att den guidade meditationsperioden hade en positiv effekt på deltagarnas mentala förberedelser inför matchspel. Deltagarna rapporterade att de kände sig tryggare inför matchspel samt att nervositeten som de flesta kunde känna inte var lika närvarande. Att meditation leder till ett ökat lugn stämmer överens med tidigare forskning som menar att guidad meditation kan skapa ett starkt lugn hos atleter, särskilt inför pressade situationer som matchspel (Colza & Kible, 2017). Ytterligare ett resultat är att deltagarna i denna studie kroppsligt känt sig mer förberedda och redo att prestera, vilket i sin tur kan ha en positiv inverkan på prestation. Enligt Droit-Volet m.fl (2015) har meditation en tendens att skapa lugn hos individer med ett snabbt resultat.

5.2.2 Upplevd ökad prestation kopplat till välbefinnande

Enligt det resultat som angivits i studien kopplat till välbefinnande så visas att det finns ett samband i hur välbefinnande kan leda till ökad prestation enligt tidigare forskning som gjorts. Enligt Rulence-Pâques m.fl. (2022) har en välbefinnande stark påverkan på prestation över en tid samt att välbefinnandet inom idrott bidrog till att prestationen höjdes i de individuella prestationerna. I denna studiens deltagare har det mesta handlat om den upplevda prestationen hos deltagarna själva, där det har menat att det känt en högre grad av välbefinnande. I allmänhet så beskriver Nolen-Hoekseman, m.fl (2000) betydelsen av ett starkt eller svagt välbefinnande kan leda till två olika riktningar, ett uteslutet välbefinnande kan leda till olika former av problem såsom åltande, ångest samt stress. Medan ett förhöjt välbefinnande i sin tur kan leda till minskat stresspåslag rent psykiskt samt högre fokus. (Nolen & Hoeksema, 2000)

Från den meditation som har gjorts av deltagarna i studien har de upplevt att flow har varit närvarande. Enligt Csikszentmihalyi (2014) har flow en koppling till ett direkt ökat fokus som i sin tur kan leda till förhöjd prestation. I resultatet framgår det i hur deltagarna beskriver att de kände sig lugna och trygga inför matchspel efter sin meditationsperiod. Deltagarna rapporterade att de inte upplevde samma form av varken stress eller nervositet som de tidigare gjort, detta kan därför kopplas till flow då enligt Csikszentmihalyi (2014) menar att de centrala komponenterna i flow är att individers utmaning nivåer matchar deras färdigheter. Med det sagt kan guidad meditation minska både deras nervositet samt stress, vilket kan hjälpa deltagarna att uppnå flow som i sin tur kan hjälpa dem att prestera till sin bästa nivå. Enligt en studie som gjorts av Baruna, B Muchiri, m.fl (2019) beskriver de att tillståndet flow går att skapa från meditation.

5.2.3 En ökning i motivation och välmående

Denna studies resultat visade en tydlig ökning i deltagarnas motivation och välmående i samband med att de utförde meditation. Flera deltagare rapporterade att deras motivation ökade och inte längre var beroende av externa faktorer. Att meditation kan leda till ökad motivation bekräftas av tidigare forskning (Smyth, A, Milyavanska, 2021). Tidigare studier rekommenderar meditation som ett medel för motivationshöjning samt poängterar att meditation leder till ökat välmående. I denna studie upplevde en majoritet av deltagarna att deras inre motivation höjdes av den tilldelade meditationen som de använde sig av, vilket var guidad meditation. Enligt studien från (Rangaswamy m.fl 2019) så är det en bra meditation att börja med ifall man aldrig gjort meditation tidigare. De deltagarna som varit med i denna studie hade aldrig tidigare gjort sig förstådda av meditationen mening och vad den kan ge för förmåner. Det förmåner som getts till deltagare utifrån inre motivation går att koppla till det som Self determination theory-SDT handlar om.

Enligt Deci & Ryan (1980) är SDT det som skapar vikten av att tillfredsställa de 3 grundläggande psykologiska behov som är autonomi, kompetens samt samhörighet.

Där fokuset i denna studie baserat på SDT landar i fokuset på autonomi. Genom den meditation som tilldelats samt att träna på sin mentala förmåga rapporterade denna studies deltagare en ökad känsla av autonomi och kontroll över ens inre motivation med hjälp av medvetenhet. Enligt Deci & Ryan (1980) så kan en individ utifrån dens olika intressen eller behov samt värderingar skapa ett mer öppet medvetande så kan den resultera till en skärpt motivation som kommer inifrån.

5.2.4 Svårigheter med meditation

Tre deltagare i studien rapporterade svårigheter med meditation, där vissa menade att meditation var tidskrävande och andra menade att inga märkbara förändringar skett i samband med mediationsperioden. Enligt Erbe m.fl (2020) kan en bidragande faktor till att unga inte upplever effekter av meditation bero på en avsaknad av motivation till att genomföra meditation. Trots att unga kan förstå fördelarna med meditation kan meditationens tidskrävande natur leda till att unga ogillar meditation (ibid.). För att meditation bland unga ska vara effektivt bör därför interventioner vara utformade för att främja ungdomars självreglering genom att belysa identifierade framträdande övertygelser hos de unga. Utifrån tidigare forskning kan det därmed förstås att deltagare i studien inte upplevde effekter av meditationen till följd av sin unga ålder. Att genomföra studien med vuxna deltagare hade därmed kunnat påverka studiens resultat då det möjligtvis hade kunnat leda till att fler upplevde effekter av meditation.

En annan tänkbar orsak till att uteblivna effekter av meditation uppstått bland deltagarna kan vara denna utsatta tiden av mediationsperioden. Enligt Lippelt m.fl. (2014) är uteslutna effekter av meditation inte ovanliga i början av processen. Alla kan utföra meditation men det ställer krav på ett inre fokus och om det saknas kan effekterna av meditation förloras. Beroende på individen kan det ta olika lång tid för att bemästra meditation (ibid.). Dessutom ska meditation ske under en längre period. Därmed kan en möjlig orsak till att vissa inte upplevt effekter av meditation vara den korta perioden för studien. En längre meditationsperiod hade därmed kunnat påverka studiens resultat och lett till att fler upplevde positiva effekter av meditation.

5.3 Slutsatser och implikationer

Denna studie visar att det finns fördelar med att meditera inom ungdomsfotboll. Studien bidrar med en detaljerad bild av spelarnas egna upplevelser av meditation samt dess effekter. Studien visar bland annat att spelarna upplevde ett lugnare tillstånd inför matchspel, där bland annat stress och nervositet minskade. Detta resultat stämmer även överens med tidigare forskning om att meditation leder till stressminskning. Dessutom upplevdes meditation som en mental träning som deltagarna ansåg kunde tillämpas på samma sätt som fysisk träning. Deltagarna beskrev även att meditation ledde till ökad motivation och välmående. Den inre motivationen stärktes med hjälp av meditation, då meditation kan tillgodose den grundläggande behovet av autonomi som enligt SDT krävs för att skapa inre motivation. Däremot fanns det även deltagare som inte upplevde några effekter av meditationen, vilket kan förklaras dels av deltagarnas ålder och dels av den korta meditationsperioden. En slutsats med studien därmed är att meditation inom idrott har liknande fördelar för ungdomar som för vuxna idrottare. Resultat av studien visar att meditation kan användas inom akademifotboll för att främja spelarnas mentala förmågor. Dock finns det implikationer med att implementera meditation inom akademifotboll, vilket även resultatet i denna studie visar. En implikation är att meditation är tidskrävande för spelarna som ofta har mycket annat vid sidan av fotbollen. Dessutom är en utmaning att kontrollera att spelarna utför meditation eftersom det sker individuellt. Ett förslag till vidare forskning är att fortsatt studera meditation inom akademifotboll med en kvantitativ metod för att vidare undersöka meditationen upplevda effekter i en större skala. Dessutom rekommenderas att låta deltagarna genomföra meditation under en längre period.

Referenslista

Barua, B., Muchiri, M., Muenjohn, N., & Burgess, J. (2019). A Model Exploring Relationships Between Positive Leadership, Meditation, Flow and Task Performance. *The Journal of Developing Areas*, 53(2), 229-238.

Colzato, L. S., & Kibebe, A. (2017). How Different Types of Meditation Can Enhance Athletic Performance Depending on the Specific Sport Skills. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1.2, 122-26. Webb.

doi: <https://link-springer-com.ezproxy.ub.gu.se/article/10.1007/s41465-017-0018-3>

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (2014 ed.). Dordrecht: Springer Netherlands.

Deci, E. & Ryan, R. (1980). Self-determination theory: When Mind Meditates Behavior. *The journals of minds and behaviors*, 1(1), 30-46.

Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348.

Droit-Volet, S., Fanget, M., & Dambrun, M. (2015). Mindfulness meditation and relaxation training increases time sensitivity. *Consciousness and Cognition*, 31, 86-97.

Erbe, R., Middlestadt, S., Lohrmann, D., & Beckmeyer, J. (2020). A Salient Belief Elicitation Examining Adolescents' Meditation Beliefs Using the Reasoned Action Approach. *Health Promotion Practice*, 21(4), 633-641.

Fruchart, E., & Rulence-Pâques, P. (2022). Predicting sports performance from well-being: A mapping of professional athletes', amateur athletes' and non-athletes' positions. *Revue Européenne De Psychologie Appliquée*, 72(6), 100793.

Green, A., & Kinchen, E. (2021). The Effects of Mindfulness Meditation on Stress and Burnout in Nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 39(4), 356-368.

Höglund-Nielsen, B. & Granskär, M. (2017). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur.

Jackman, P., Dargue, E., Johnston, J., & Hawkins, R. (2021). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101852.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*.

Lindwall, M. Stenling, A. & Josefsson, W. K (2019). En självbestämmande teori om motivation. I Lindwall, M., Stenling, A., & Josefsson, W.K. (red.) *Motivation inom träning, hälsa och idrott*, s. 17-52.

Lippelt, D., Hommel, B., & Colzato, L. (2014). Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: Effects on attention, conflict monitoring, and creativity - A review. *Frontiers in Psychology*, 5, 1083.

MacKian, S. (2008) Wellbeing. International Encyclopedia of human Geography Elsevier Science. DOI: 10.1016/B978-008044910-4.00353-9

Mageau, G.A. & Vallerand, R.J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904. doi: 10.1080/0264041031000140374

Nolen-Hoeksema, S. (2000). Role of the rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal Psychology*, 109 (3), 504_21, Doi:1037/0021-834 X. 1093- 505

Rangasamy, V., Thampi Susheela, A., Mueller, A., F. H. Chang, T., Sadhasivam, S., & Subramaniam, B. (2019). The effect of a one-time 15-minute guided meditation (Isha Kriya) on stress and mood disturbances among operating room professionals: A prospective interventional pilot study [version 1; peer review: 2 approved]. *F1000 Research*, 8, 335.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*.

Bilagor

Bilaga 1: Samtyckesformulär för vårdnadshavare

Bilaga 2: Samtyckesformulär för deltagare

Bilaga 3: Intervjuguide

1.

Samtyckesformulär för vårdnadshavare

Hej!

Vi är två studenter som studerar Sports Coaching på Göteborgs universitet. Vi gör ett examensarbete för att ta reda på hur en schemalagd meditation kan bidra till högre fokus och prestation i träning och matchspel inom akademifotboll.

Med åren har meditation blivit allt mer populärt och det hävdas av flera att det kan ha en positiv effekt på hälsa och välbefinnande. Meditation har även visats vara effektivt mot olika psykiska besvär såsom ångest och depression, samt att det kan öka atleters prestationer inom bland annat fotboll. Det är även intressant att veta vad det är specifikt som gör skillnaden för atleten, om det är fokuset eller motivationen? Syftet med vår studie är att undersöka om det finns ett samband mellan meditation och upplevd ökad prestation. För att studera hur motivation påverkar prestation kommer spelare inom akademifotboll under ett antal veckor genomföra schemalagda meditationer. Studien innefattar även en intervju innan meditationsperioden samt en intervju efter för att undersöka upplevda skillnader.

Studien genomförs enligt forskningsetiska principer av Vetenskapsrådet. Konfidentialitetskravet uppfylls genom att deltagarnas namn inte kommer att inkluderas i studien, däremot vet tränare och ansvariga inom den berörda klubben vilka som deltar i studien. Nyttjandekravet kommer att hållas då materialet och resultatet används endast för studien och ska förstöras när studien har blivit godkänd.

Jag som vårdnadshavare har fått information om studien och vad den kommer att användas till. Jag får ta till mig av den slutgiltiga studien.

- Jag samtycker till att mitt barn får delta i studien.
- Jag samtycker att informationen om mitt barn behandlas på det sätt som beskrivs i informationen jag fått.

Har du frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta oss via mail eller telefon!
Kontakta oss via telefon eller mail om du är intresserad av att delta.
Behrad Abbasikhoshbakht 07xxxxxxx behrad.messi@hotmail.se
Abel Machado 07xxxxxxx Abel.machado@hotmail.se

Samtyckesformulär för deltagare

Hej!

Vi är två studenter som studerar Sports Coaching på Göteborgs universitet. Vi gör ett examensarbete för att ta reda på hur en schemalagd meditation kan bidra till högre fokus och prestation i träning och matchspel inom akademifotboll.

Med åren har meditation blivit allt mer populärt och det hävdas av flera att det kan ha en positiv effekt på hälsa och välbefinnande. Meditation har även visats vara effektivt mot olika psykiska besvär såsom ångest och depression, samt att det kan öka atleters prestationer inom bland annat fotboll. Det är även intressant att veta vad det är specifikt som gör skillnaden för atleten, om det är fokuset eller motivationen? Syftet med vår studie är att undersöka om det finns ett samband mellan meditation och upplevd ökad prestation. För att studera hur motivation påverkar prestation kommer spelare inom akademifotboll under ett antal veckor genomföra schemalagda meditationer. Studien innefattar även en intervju innan meditationsperioden samt en intervju efter för att undersöka upplevda skillnader.

Studien genomförs enligt forskningsetiska principer av Vetenskapsrådet. Konfidentialitetskravet uppfylls genom att deltagarnas namn inte kommer att inkluderas i studien, däremot vet tränare och ansvariga inom den berörda klubben vilka som deltar i studien. Nyttjandekravet kommer att hållas då materialet och resultatet används endast för studien och ska förstöras när studien har blivit godkänd.

- Jag samtycker att informationen om mig behandlas på det sätt som beskrivs i informationen jag fått.
- Jag samtycker till att delta i studien.

3.

Intervjuguide

Hur mår du? Berätta lite om hur du har haft det senaste.

- Vad har du gjort utanför fotbollen

Vad känner du kring din prestation på träningar under senaste månaden?

- Hur bra / dålig
- Din egen upplevda, inte vad tränare, vänner tycker

I matchspelet under senaste månaden, hur har du tyckt du har presterat utifrån enligt dig själv?

Efter denna period, hur ser du på meditation?

- Några nya tankar?
- Samma bild som förr?
- Det du förväntade dig?

Vad har varit svårigheterna med Guidad meditation?

- När har du tyckt det varit jobbigt?
- Några negativa effekter som du fått?

Vad har varit positivt med meditation enligt dig? Om det finns något tydligt du märkt.

- Positiva effekter
- I samband med din prestation inom fotbollen inte livet utanför.

Din träningsnärvaro, vad för förändringar har du haft senaste månaden?

- Motivation, inre och yttre.
- Färre träningar? Fler träningar?

Kommer du att fortsätta med meditation framöver? Om inte varför, om ja varför?

- Motivering
- Byta meditation?
- Vad får dig att vara säker på svaret i denna frågan?

Om du hade kunnat göra om studien, vad hade du ändrat?